

# ***Vegetarisch*** ***FIT!***

Kochen und Genießen ohne Fleisch



## **Homöopathie**

- **Schnelle Hilfe bei Erkältungen**
- **Die besten Tipps zur Anwendung**

Brie mit Granatapfel-  
Birnen-Kompott,  
Seite 21

## **40 Rezepte**

### **Würzige Pestos**

**Für Sie getestet!**

### **Kochschule im November**

**Käsespätzle selbst gemacht**

### **Vegetarischer Urlaub**

**Die besten BIO-Hotels**

## **Zeit für Nüsse**

**Aromatische Gerichte mit**

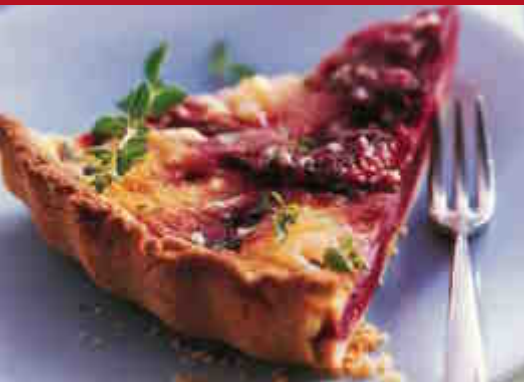
**Walnüssen, Cashewkernen und Erdnüssen**



**Neues mit Soja**  
**Herzhaftes und Süßes**

**Wie aus 1001 Nacht**  
**Orientalisches Menü**

**Die schönsten Plätzchen**  
**Einfach raffiniert**





# Ab sofort im Handel!

DEKORATIVE FLORISTIK | 5/2008

# Dekorative FLORISTIK

Deutschland € 4,90  
Österreich € 5,50 • Schweiz Sfr 9,80 • BeNeLux € 5,80  
Italien € 6,60 • Frankreich € 6,60 • Finnland € 7,50

KREATIVES GESTALTEN MIT BLUMEN

Stimmungsvolle  
Ideen für:  
**Advent &  
Winterzeit**



Herbstlich garniert:  
Lampionblüten, Zweige  
und Beeren

**Blumensträuße - Gestecke - Tischdekorationen  
Alle Arrangements zum leichten Nacharbeiten**

## Bestelladresse:

PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH  
Höhenstraße 17 · 70736 Fellbach

Tel.: 07 11/52 06 - 306 · Fax: 07 11/52 06 - 307

E-Mail: [ppv@fachschriften.de](mailto:ppv@fachschriften.de) · Internet: [www.ppvverlag.de](http://www.ppvverlag.de)



# Vorwort

## Neues Konzept

Liebe Leserinnen und Leser,

Sie, genau Sie liegen uns am Herzen. Daher haben wir unser Magazin ab dieser Ausgabe noch informativer, noch nützlicher und noch interessanter gemacht. So finden Sie ab sofort eine neue Seite im Heft: **den Veggie-Guide**. Dort gibt's ab sofort spannende Neuigkeiten, Wichtiges und Empfehlenswertes **rund um die vegetarische Lebensweise**. Los geht's auf **Seite 55**. Zudem konnten wir eine **neue Expertin** gewinnen: die Ernährungswissenschaftlerin Monique Zenker von der Akademie gesundes Leben in Oberursel. Sie kennt sich aus mit der vegetarischen Ernährung und wird in jeder Ausgabe **einen guten Tipp** für Sie haben. Blättern Sie gleich auf **Seite 8**, dort finden Sie den ersten Beitrag.

Neben all der spannenden Themen sind wir natürlich in erster Linie ein Magazin für **Essen und Genießen ohne Fleisch**. Daher kommen die Rezepte keinesfalls zu kurz. Passend zur Jahreszeit und ohnehin sehr empfehlenswert für die vegetarische Ernährung sind knackige Nüsse. Ab **Seite 19** finden Sie köstliche Gerichte mit **Walnuss, Mandel & Co**. Für das **Menü des Monats** durften unsere Köche kulinarisch in den Orient schweifen und mit duftenden Gewürzen zurück kehren. Was dabei heraus kam, dürfen Sie **ab Seite 10** entdecken. Quasi direkt vor der Haustür entstand hingegen die Idee für die **Kochschule ab Seite 37**. Dort erfahren Sie, wie einfach sich **Spätzle** herstellen lassen – raffiniert verfeinert mit aromatischem Kürbis. Immer wieder ein Thema wert ist das Kochen mit **Soja-produkten**. Der Vielfalt sind kaum Grenzen gesetzt. Ab **Seite 26** präsentieren wir daher **neue Ideen für Tofu und mehr**.

Planen Sie schon Ihren Urlaub für das kommende Jahr? Vielleicht haben wir da einen guten Tipp für Sie. Wir stellen in dieser Ausgabe die Gruppe der **Bio-Hotels** vor. Das Besondere: Alle zugehörigen Häuser bieten ihre Mahlzeiten nur mit biologischen Lebensmitteln zubereitet an. Einige der Betriebe sind sogar ausschließlich auf die vegetarische Ernährung spezialisiert. Welche das sind, lesen Sie auf **Seite 58**. Ende Juli dieses Jahres fand in Dresden der **38. Welt-Vegetarier-Kongress** statt. Es war das vegetarische Ereignis des Jahres. Das umfangreiche Vortragsprogramm und die Atmosphäre begeisterte die Teilnehmer aus mehr als 30 Ländern. Auf **Seite 32** gibt's einen Einblick in das, was alles in Dresden passierte.

Ich wünsche Ihnen einen angenehmen November, bleiben Sie gesund!

Herzlichst Ihre

*Meike Körner*

Meike Körner



## Meine Entdeckung.

### VITAM-*Mello*

Der überraschende Brotaufstrich – für mehr Ausdauer und Konzentration.

Genießen Sie den neuen VITAM-R Hefeextrakt mit Honig und Ahornsirup: B-Vitamine satt, Folsäure, essentielle Aminosäuren und die ganze Kraft des Honigs.

Der traumhaft milde Hefe-Extrakt – lassen Sie sich überraschen ...



WWW.

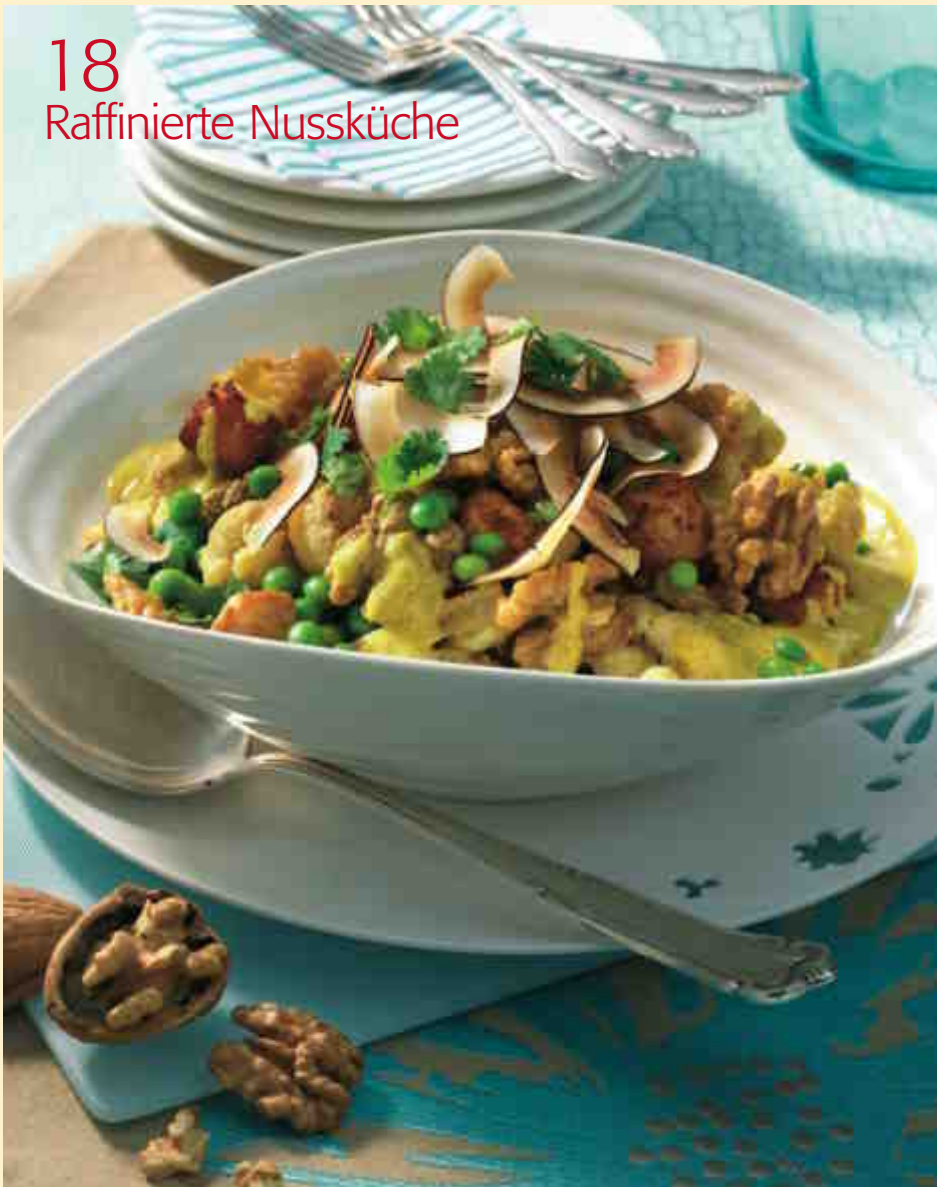
Hefe-Produkt GmbH  
**VITAM**®  
.de

Informationen und Rezepte:  
31789 Hameln · info@VITAM.de



# 18

Raffinierte Nussküche



# 26

Neue Ideen mit Soja



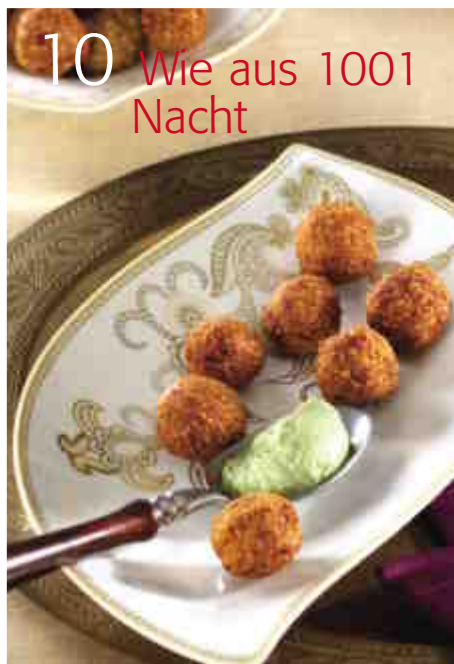
# 58

Bio-Hotels



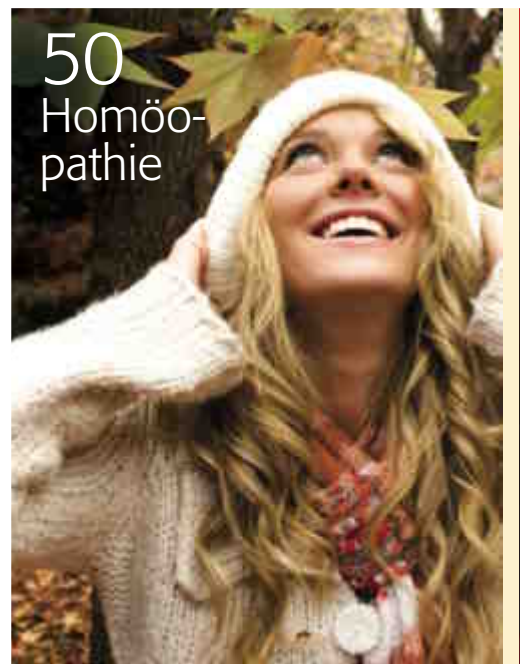
# 10

Wie aus 1001 Nacht



# 50

Homöopathie



# Inhalt

## Kochen & Genießen

- 10 Wie aus 1001 Nacht**  
Orientalische Schätze zum Genießen
- 18 Raffinierte Nussküche**  
Fantasievolle Gerichte mit  
Walnüssen, Cashewkernen  
und Erdnüssen
- 26 Neue Ideen mit Soja**  
Das Leckerste aus der  
aktuellen Versuchsküche
- 36 Kochschule:**  
Käse-Spätzle mit Kürbisgemüse
- 40 Von der Rolle**  
Herzhafte Pfannkuchen,  
Crêpes und Co.
- 56 Köstlicher Advent**  
Tolle Plätzchen für den Advent

## Küche & Haushalt

- 34 Küchenbasics:**  
Nussknacker
- 38 Küchennews**

## Besser einkaufen

- 14 Newsprodukte**
- 16 Marktfresh:**  
Süßkartoffeln
- 24 Gutes in der Küche:**  
Gewürznelken
- 46 Warenkunde:**  
Pestos

## Gesundheit & Ernährung

- 50 Schnell gesund mit Homöopathie**  
So helfen Globuli & Co. bei Erkältungen  
• Infos & Tipps zur Selbstmedikation

## Besser leben

- 32 100 Jahre purer Erfolg**  
Der Welt-Vegetarier-Kongress  
in Dresden
- 53 Vielfalt am Kaffeetisch**  
Raffiniertes Gebäck aus Bio-Getreide
- 58 Genussvoll auftanken**  
Die besten vegetarischen BIO-Hotels
- 62 Tierseite:**  
Keine Wildtiere im Zirkus

## Magazin

- 6 Tipps & Trends**
- 55 Veggie-Guide**
- 60 Bücherseite:**  
Die neuen Kalender 2009

## Rubriken

- 3 Editorial**
- 4 Inhalt**
- 43 Impressum**
- 57 Herstellerverzeichnis**
- 66 Leserforum**
- 67 Vorschau**



## 36 Kochschule: Käse-Spätzle





# Achtung Pestizide!

Die EU hat seit dem 1. September die zugelassenen Höchst-mengen für Pestizide für alle Länder vereinheitlicht. Nun kann ganz legal stärker belastetes Obst und Gemüse auf dem Teller landen. Nach einer Studie von Greenpeace sind fast 700 der EU-weit geltenden Höchstmengen zu hoch. Vor allem die bei Äpfeln, Birnen, Trauben, Tomaten und Paprika zugelassenen Pestizidbelastungen sind oftmals so hoch, dass Gesundheits-schäden drohen, insbesondere bei Kindern. Greenpeace emp-fiehlt Verbrauchern Bio-Lebensmittel zu kaufen. Bei ihnen ist der Einsatz von Pestiziden verboten.



## Frühsport macht glücklich

Für viele stellt Sport am Morgen zunächst eine Überwindung dar. „Aber sie lohnt sich“, verspricht Dr. Constanze Kriebel-Goldmann, Gesundheitsexper-tin der Krankenkasse sports direkt. „Wer nach dem Aufstehen trainiert, tut etwas für den Körper und die Psyche, denn Bewegung setzt Glückshormo-ne frei.“ Die Stimmung wirkt sich zudem positiv auf die Leistungsfähigkeit aus und hilft überschüssiges Fett loszuwerden. Denn beim Sport direkt nach dem Aufstehen zehrt der Körper von seinen Fettreserven. Für alle Frühsportler gilt: Ein gemächlicher Start und Dehnübungen sind wichtig, um Zerrungen und Muskelkrämpfen vorzubeugen.

## Veganes Rezept des Monats

präsentiert von Peta



Foto: Peter/Sieve Lee

### Auberginen-Rouladen

4 Personen, ca. 30 Min. + 30 Min. Backzeit

2 große Auberginen • 500 g fester Tofu, abgetropft • Saft einer Zitrone • 2 EL Hefeflocken • 1 kl. Knoblauchzehe • 1 TL Oregano, getr. • 1 TL Basilikum, getr. • Salz und Pfeffer • 150 g TK-Spinat • 500 ml pas-sierte Tomaten • 2 EL Olivenöl

**1.** Auberginen waschen und sehr dünn der Länge nach schneiden (man sollte sie anschließend rollen können). Backofen auf 175°C (Umluft 155 °C) vorheizen. Tofu mit einer Gabel zerkrümeln und mit Zitronensaft, Hefeflocken, durchgepresstem Knoblauch, Oregano und Basilikum würzen und mit Salz

und Pfeffer abschmecken.

**2.** Spinat klein schneiden und zu-fügen. 1-2 EL der Tofumasse auf das Ende einer Auberginenschei-be geben. Scheibe aufrollen und mit offenem Ende nach unten in die Auflaufform geben. Dasselbe mit allen Scheiben durchführen. Tomaten mit Öl mischen und salzen und pfeffern. Über die Auber-ginen geben und 30 Min. backen, bis die Auberginen weich sind.

*Peta ist die weltweit größte Tierrecht-sorganisation und setzt sich für Tiere und die vegane Ernährung ein. Infos unter [www.peta.de](http://www.peta.de).*

## B-Vitamine tanken



Wer rasch B-Vitamine auftanken möchte, kann zu Mello von Vitam greifen. Das natürliche Hefeprodukt enthält reichlich Vitamin B1, B2, B6, Niacin und Folsäure. Es schmeckt würzig-süß, ist ideal als Brotaufstrich oder zum Verfeinern von Salatsoßen.

### Rezepttipp



## Kartoffelschnee & Sauce à l'Orange

(4 Personen)

Für den Kartoffelschnee **700 g mehliges Kartoffeln** kochen, pellen und durch ein Haarsieb streichen. **50 g Butter**, **150 g Sahne**, **Salz**, **3 Eigelbe** sowie deren **Eischnee** unterheben. In einen Spritzbeutel füllen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech kleine „Pyramiden“ setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 220°C für 15-20 Minuten backen. Für die Sauce à l'Orange **1 große rote Zwiebel** fein würfeln und in **1 EL Butter** andünsten. Mit **220 ml frisch gepresstem Orangensaft** und **2 EL Balsamicoessig** ablöschen, **2 Thymianzweige** zugeben und 15 Min. reduzieren. Thymian entfernen, mit **2 EL Mello**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **2 EL Butter** einschmelzen, ggf. mit **2-3 EL Wasser** in die gewünschte Konsistenz bringen. Kartoffelschnee mit der Sauce nappieren, dazu schmeckt **Rotkohl**.



**Ab 8. Oktober im Handel!**

## raum&zeit *thema*: Ganzheitliche Medizin

### Alles zum *thema*:

#### Ganzheitliche Medizin, die heilt:

- Sanfte Therapien im Überblick
- Homöopathie bei Kinderkrankheiten
- Neue Erkenntnisse zur Trauma-Therapie
- Zeichen gegen Allergien
- Sanfte Chiropraktik
- Alternative Therapien bei Krebs
- Heilkraft der Hypnose

#### Gefahren für Ihre Gesundheit:

- Notfall Gesundheitssystem
- Hyperaktivität durch Impfen
- Tödliche Risiken von Arzneimitteln
- Wie ß-Blocker und ACE den Blutdruck hoch treiben

(Vor)Bestellen unter: Tel.: 08171/418460, Fax: 08171/418466,  
mail: [vertrieb@ehlersverlag.de](mailto:vertrieb@ehlersverlag.de), [www.raum-und-zeit.com](http://www.raum-und-zeit.com)  
ehlers verlag gmbh, Geltinger Str.14e, 82515 Wolfratshausen

## Für Sie entdeckt

### Poesie bei Tisch

Von räder gibt es eine Serie dekorativer Accessoires für den gedeckten Tisch unter dem Namen „Poesie et Table“. Ob kleine Teller, Dip-Schüsseln, Serviettenringe und mehr, sie alle sind mit kleinen Botschaften versehen, die vom Genießen, vom Kochen und von Gaumenfreuden erzählen. So macht Essen noch mehr Freude. Unser Favorit: Kochen ist Liebe. Im Fachhandel, je Stück ca. 8 bis 10 Euro.



## Schokoladen-Festival



Beim 3. Schokoladen-Festival chocolART vom 2. bis 7. Dezember 2008 ist Tübingen im „Schokoladentraum“. Das internationale Festival bietet alles rund um das süße Glück: namhafte Chocolatiers aus aller Herren Länder, Schokoladenmarkt in der historischen Altstadt, Fern-

sehküche in Aktion, süße Werkstatt für Kinder, Schokopfad, Schoko-Kulinarium „Who is who?“, Schoko-Tastings, Schoko-Massagen, Schoko-Kunst, Schoko-Filme, Schoko-Kochkurse, Schoko-Theater, Degustationen und vieles mehr. Programm unter [www.chocolART.de](http://www.chocolART.de)





## Bio-Spezialisten

Ein Novum auf dem Weiterbildungsmarkt: Seit Oktober 2008 gibt es in Köln die erste IHK-zertifizierte Weiterbildung zur Fachfrau/ zum Fachmann für Bio-Gourmet-Ernährung in Handel, Gastronomie und Gesundheitsvorsorge. Ziel ist es, den Teilnehmern praxisnahe Kompetenzen in den Bereichen Einkauf, Verarbeitung, Verkauf, Beratung und Marketing von biologisch angebauten Lebensmitteln zu vermitteln. Anbieter dieser neuen Qualifizierung ist der BioGourmetClub in Köln. Weitere Infos unter:

[www.biogourmetclub.de](http://www.biogourmetclub.de)

## Neues Zuhause



Die sechs verschiedenen Aufschnitt-Sorten von Tofu und mehr... sind umgezogen: Jede Sorte ist jetzt einzeln erhältlich in einer modernen Hartschalenverpackung, die für noch mehr Frische und Saftigkeit der würzigen Scheiben sorgt. Das Sortiment umfasst Pfefferscheiben Madagaskar, Salamito, Tranchetten Catalan, Tranchetten Toskana, Tranchetten Andalusia sowie Lupinen-Pilzaufschnitt – alle vegan und entweder auf Tofu-, Weizeneiweiß- oder Lupinenbasis. *Im Naturkosthandel.*

## Durchfall nach Obst

Wenn es nach dem Genuss von Obst zum Rumoren in Bauch und Darm kommt, kann eine Fruktose-Malabsorption vorliegen. Dabei ist die Aufnahme von Fruchtzucker (Fruktose) im Dünndarm gestört. Es kann zu Blähungen und Durchfall kommen. Viele Menschen sind betroffen, ohne es zu wissen. Die Diagnose ist jedoch mit Hilfe des sogenannten H<sub>2</sub>-Atemtests einfach: Er misst nach der Einnahme von Fruchtzucker, ob über die Atemluft die typischen Darmgase abgeatmet werden. Infos dazu beim Hausarzt oder beim Facharzt für Magen-Darm-Erkrankungen (Gastroenterologe).



## Eiweiß – die besten Quellen für Vegetarier



Monique Zenker, Ernährungswissenschaftlerin von der Akademie Gesundes Leben in Oberursel.

### Tipp der Vegetarisch-fit!-Expertin

Es gibt immer noch den Irrglauben, dass Vegetarier nicht genügend Eiweiß aufnehmen, da sie auf Fleisch verzichten. Was jedoch kaum jemand weiß: Viele Produkte, die vegetarisch lebende Menschen essen, haben einen ähnlichen Eiweißgehalt wie Fleisch. Besonders eiweißreich sind Hülsenfrüchte wie Bohnen oder Linsen. Die Sojabohne weist sogar mit 35 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm den höchsten Gehalt auf. Damit besitzt sie mehr Eiweiß als 100 Gramm Fleisch. Des Weiteren sind Nüsse und Pflanzenkerne wahre Eiweißbomben. Getreide ist ebenfalls eiweißreich. Hier empfehle ich vor allem Amaranth. Um dem Körper besonders hochwertiges Eiweiß zuzuführen, empfiehlt sich die Kombination von tierischem mit pflanzlichem Eiweiß. Kombinieren Sie dafür Kartoffeln mit Ei oder Vollkornbrot mit Käse. Amaranth-Müsli mit einigen Nüssen und Milch ist ebenfalls eine gute Kombination.

**Seminartipp an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel: Vegetarisch kulinarisch – Kochen auch für Gäste und Freunde. Termine 21.11.2008 – 23.11.2008 und 24.04.2009 – 26.04.2009. Infos: [www.reformhaus-fachakademie.de](http://www.reformhaus-fachakademie.de)**





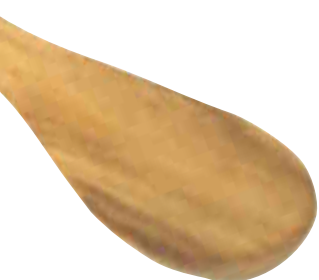


## Achtung Parodontitis

Das Deutsche Grüne Kreuz gibt eine neue Broschüre zur Parodontitis heraus – einer behandlungsbedürftigen chronischen Entzündung des Zahnhalteapparates. Das Wissen um die Bedeutung der Parodontitis für die allgemeine Gesundheit sowie ihre Wechselbeziehung zu anderen Leiden ist vielen unbekannt. Die Broschüre richtet sich insbesondere an Menschen ab 30, Diabetiker, Herz-Kreislauf-Patienten sowie Frauen mit Kinderwunsch. Kostenlos erhältlich gegen einen adressierten und mit 1,45 Euro frankierten DIN A5-Rückumschlag bei *Deutsches Grünes Kreuz*, Stichwort: *Parodontitisbroschüre*, Schuhmarkt 4, 35037 Marburg.

## Honig verflüssigen

Die Kristallisation von Honig ist ganz natürlich und liegt an den unterschiedlichen Zuckern. Doch lässt er sich durch Erwärmen wieder verflüssigen. Die Mikrowelle ist dazu völlig ungeeignet. Hierbei kommt es im Honig für einige Zeit zu Temperaturen von deutlich über 40 Grad Celsius, die den wertvollen Enzymen schaden. Schonender ist es, Honig im leicht temperierten Wasserbad bei maximal 40 Grad wieder zu verflüssigen. Dabei das Glas geschlossen lassen. Alternativ lässt sich Honig auch bei genauer Temperaturführung im Backofen bei 40 Grad erwärmen. *CMA*





**Reformhaus**

Natürlich...  
schmeckt es besser

Das Reformhaus in Ihrer Nähe  
finden Sie hier:  
[www.reformhaus.de](http://www.reformhaus.de)

**Vegetarische Produkte**  
Tee • Reformwaren • Müsli • etc.

Bad Rehburger Tee- & Nahrungsmittelfabrik  
31547 Bad Rehburg • Alte Poststr. 4  
Tel.: 05037/9696-0 Fax -26  
[www.naturversand24.de](http://www.naturversand24.de)

**Gratis  
Prospekt**



## Ein Jahr duschen

Im Herbst fand die Weltwasserkonferenz in Stockholm statt, in der es um das Problem der weltweiten Süßwasserverfügbarkeit ging. Peta Deutschland erinnerte daher daran, dass zur Herstellung tierischer Produkte weitaus mehr Wasser verschwendet wird als für die gleiche Menge pflanzlicher Produkte. So berechnete das World Watch Institut, dass man für die Herstellung von einem Pfund Fleisch ein Jahr lang täglich duschen könnte! Die Unesco hingegen vergleicht die Produktion für ein Glas Milch (200 Liter Wasser) mit dem sparsameren Tee (30 Liter).

# Wie aus 1001 Nacht

Ein geheimnisvolles, berauschendes Menü erwartet Sie in diesem Monat. Dafür haben unsere Köche sich inspirieren lassen von traditionellen Gerichten der Länder des Orients. Raffinierte Zutaten und Aromen von Limetten, Koriander und Chilis verzaubern den Gaumen und garantieren kulinarische Hochgenüsse.



## Campus Culinaris – Kochen als Erlebnis

Das Menü des Monats präsentiert Ihnen Campus Culinaris mit den Spitzenköchen Alexander Neuburger und Frank Leupold. Die beiden sind Meister des guten Geschmacks – und ihre Begeisterung für leckeres und raffiniertes Essen vermitteln sie am liebsten in ihren zahlreichen Kochkursen. Daneben bietet Campus Culinaris verschiedenste Dienstleistungen rund ums Kochen an wie Kochevents mit kleinen oder großen Gruppen, Eventcatering, Messe- und Konferenzcatering oder einen Menü- oder Buffetservice für private oder geschäftliche Anlässe.

**Kontakt:** Campus-Culinaris Kochschule und mehr, Konrad-Adenauer-Allee 18, 63128 Dietzenbach, Tel: 0 60 74/ 7 29 39 78, [www.campus-culinaris.de](http://www.campus-culinaris.de)





## Vorspeise

Möhren-  
kroketten an  
Korianderdip**Für 4 Personen****Zubereitungszeit: ca. 20 Min.****Pro Portion: ca. 311 kcal/  
1300 kJ, 8 g EW, 20 g F, 22 g KH****Krokette**

5 mittelgroße Möhren  
120 g Kichererbsenmehl  
(ersatzweise rohe Kicher-  
erbsen, im Mixer fein gemahlen)  
2 EL Haselnüsse, gemahlen  
1 Chilischote  
Salz  
Öl zum Frittieren

**Dip**

ca. 20 Korianderblätter  
100 g Crème fraîche  
Schalenabrieb von 1/2 Limette  
Salz  
weißer Pfeffer  
nach Geschmack Chili oder  
schwarzer Pfeffer aus der  
Mühle

**1.** Möhren schälen und fein reiben. Chili längs aufschlitzen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Nüsse mit Chili und Kichererbsenmehl mischen. Mit etwas Salz würzen.

**2.** Öl in einem Topf auf ca. 160-180 °C erhitzen. Aus der Möhrenmasse kleine Kugeln formen. Möhrenbällchen im Fett goldgelb frittieren und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

**3.** Für den Dip Koriander waschen und fein hacken. Crème fraîche mit Salz, Pfeffer und Limettenabrieb sowie Koriandergrün verrühren. Korianderdip zu den Kroketten servieren.

## Profi-Tipps

- Die Möhren-Kichererbsen-Masse darf nicht zu feucht sein, da die Kroketten sonst auseinanderfallen. Machen Sie daher erst eine Frittierprobe! Ist die Masse zu feucht, mischen Sie noch etwas Kichererbsenmehl drunter.

Alle Fotos: T. Pfeiffer; Geschirr: Villeroy & Boch

- Statt Crème fraîche können Sie auch Joghurt verwenden. Diesen aber nicht zu stark verrühren, da er sonst seine Konsistenz verliert.

- Vorsicht beim Zubereiten der Chili! Ziehen Sie Haushaltshandschuhe an, denn die Schärfe der Chilis haftet an den Händen und kann unbedacht auf andere Kör-

perteile übertragen werden und zu unangenehmen Folgen führen, z. B. brennende Augen.



**Hauptspeise**

# Gebackene Käsebällchen in Tomatenragout

**Für 4 Personen****Zubereitungszeit: ca. 40 Min.****Pro Portion: ca. 420 kcal/  
1751 kJ, 17 g EW, 28 g F, 19 g KH****Käsebällchen**

500 g Frischkäse

3 EL Mehl

1 Chilischote, fein gehackt

1 TL Ingwer, gerieben

1/2 TL Koriander, gemahlen

1 l Pflanzenöl oder Ghee, je nach Topfgröße

2 EL Kokosraspel

**Tomatenragout**

800 g Tomaten

2 kleine rote Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 EL Olivenöl

1 EL Balsamico

Salz

Pfeffer

etwas Zucker

10 große Basilikumblätter

**1.** Für die Bällchen Frischkäse, Mehl, Chili, Ingwer und Koriander zu einem Teig verkneten. Öl in einem Topf erhitzen. Käsebällchen durch die Kokosraspel wälzen und leicht andrücken. Bällchen im Öl goldbraun ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**2.** Tomaten vom Strunk befreien und mit heißem Wasser überbrühen. Kalt abschrecken und häuten. Entkernen und Fruchtfleisch würfeln. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Knoblauchzehen quer halbieren und Topfboden kräftig damit einreiben. Etwas Olivenöl darin erhitzen. Zwiebelwürfel darin glasig schwitzen, Tomatenwürfel zugeben und Hitze zurücknehmen. Balsamico zugeben und Tomaten kurz dünsten. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum fein hacken und kurz vor dem Servieren zugeben. Bäll-



chen mit Ragout angerichtet servieren.

**Kulinarische Vielfalt**

Eine einheitliche orientalische Küche gibt es nicht. Vielmehr umfasst der Begriff eine Reihe von Länderküchen, die vieles gemein haben. Die Küche aus

1001 Nacht reicht von Nordafrika bis in den vorderen Orient. Historisch gründet sie sich auf den alten Kochtraditionen Mesopotamiens. Couscous, Bulgur, Hirse, Trocken- und Hülsenfrüchte sowie zahlreiche exotische Gewürze wie Safran, Koriander, Kreuzkümmel, Muskat, Nelken,

Zimt und Ingwer prägen die orientalische Küche. Auch viele Gemüse- und Obstsorten wie Auberginen, Paprika, Spinat sowie Feigen, Khakifrüchte, Ananas, Granatäpfel bilden die Nahrungsgrundlage der zum Orient zählenden Länder.



## Dessert

# Grießspeise an Apfel- Ingwerchutney mit Anis

Für 4 Personen

Zubereitungszeit:

ca. 40 Min.

Pro Portion: ca. 1187 kcal/

4975 kJ, 14 g EW, 54 g F,

151 g KH

**Apfel-Ingwerchutney**

1 kg Äpfel

2 EL Olivenöl

2 TL Ingwer, frisch gerieben

1 TL Anissamen

1 kleine rote Chili,

in feine Würfel geschnitten

1 Msp. Gewürznelken,

gemahlen

4 EL Apfel-Direktsaft

100 g Zucker

**Grießspeise**

750 ml Milch

200 g Zucker

1 Msp. Safran

50 g Rosinen

200 g Butter

225 g Grieß

35 g Walnüsse, gehackt

**Nach Wunsch**

etwas Muskatnuss, gerieben

1. Für das Chutney Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Öl in Pfanne erhitzen. Ingwer, Anis, Chili und Nelke kurz darin anbraten. Zucker zugeben und zerlaufen lassen, nicht braun werden lassen. Apfelstücke hineingeben, kurz köcheln lassen. Apfelsaft zugeben und sirupartig einkochen lassen. Warm stellen.

2. Für die Grießspeise Milch mit Zucker, Safran und Rosinen aufkochen. Butter schmelzen lassen. Grieß darin goldbraun anbraten. Grieß mit aufgekochter Milch aufgießen und zügig glatt rühren. Vorsicht, Spritzgefahr! Nüsse unterarbeiten und zugeeckt ca. 5 Min. ziehen lassen.



Nach Wunsch mit Muskatnuss würzen. Vor dem Servieren noch einmal auflockern. Grießspeise mit Chutney servieren.

**Edle Blütennarben**

Safran ist das teuerste Gewürz der Welt und Bestandteil der orientalischen Küche. Er hat ei-

nen würzigen, etwas scharfen und honigähnlichen Geschmack. Sein Aroma entwickelt das Gewürz so richtig gut bei Wärme. Fügen Sie ihn aber erst am Ende der Kochzeit zu! So schmeckt er intensiver. Safran eignet sich zum Würzen von Reisgerichten, Backwaren, Suppen und Soßen.





## Klassiker

Seit vielen Jahren sind Tofu und Seitan in der vegetarischen Küche etabliert. Die rein pflanzlichen Produkte eignen sich besonders gut zum Braten und Grillen sowie als Suppen- und Ragout-einlagen. Ab sofort gibt es auch von Terrasana die vegetarischen Spezialitäten, und zwar im Glas und in Bio-Qualität. *Im Bioladen erhältlich.*



## Soja zum Schlemmen

„Yofu Heidelbeere“ und „Yofu Vanille“, so heißt das neue Zweiergespann von Alpro Soja im Kühlregal. Die Bio-Sojajoghurts sind mit wertvollen probiotischen Bifidus-Kulturen angereichert, die für eine gute Darmflora sorgen. Dieser köstliche, gesunde Genuss auf milchfreier und rein pflanzlicher Basis ist ideal für vegan lebende Menschen sowie Allergiker. Besonders die Vanille-Variante schmeckt gut süß mit einer dezenten Sojanote. Die cremigen Neuen schmecken gut zum Frühstück mit Müsli, als Zwischenmahlzeit oder als Dessert. *Im Supermarkt 500-g-Becher für 1,79 €*

## Schwarz, grün und süß ...

... das sind die neuen Gewürztee-Varianten der Chai-Serie von Lebensbaum. Indische Geschmackserlebnisse kommen auf beim Verkosten von „Schwarzer Chai“, „Grüner Chai“ oder „Süßer Chai“. Für den würzigen Charakter sorgen exotische Gewürze wie Zimt, Nelken und Pfeffer. Besonders gut schmecken die Tees als Chai Latte mit frisch aufgeschäumter Milch. Jede Schachtel enthält 15 Teebeutel – das reicht prima für eine ausgiebige Teezeremonie mit Freunden. *Im Naturkostfachhandel erhältlich, 30-g-Packung für je 2,49 €*



Knabbervergnügen auf höchstem Niveau bieten die „Balleros Mandeln mit Rosenblüten“ von Zotter. Die süßen, sizilianischen Mandeln sind sanft geröstet, dann in dunkler Bergmilchschokolade gedreht und mit Rosenblütenzucker be-

rieselt. Obendrein sind die himmlischen Leckereien mit ihrem vollen Kakaoschmelzecharakter in Bio-Qualität und aus fairem Handel. *Im Bioladen und Schokoladenfachgeschäft 100-g-Packung für 4,95 €*



## Bitterschokolade

Liebhaber von Edelbitter-Schokolade aufgepasst. Lindt hat eine neue Geschmacksorte entwickelt: „Excellence Mild“ schmeckt angenehm mild und hat einen guten Kakaogeschmack. Dies ist den eingesetzten Edelkakaosorten und dem langen Conchierprozess bei der Herstellung zu verdanken. Mit einem Kakaanteil von mindestens 70 Prozent enthält die extra dünne Tafel weiterhin viele gesunde Inhaltsstoffe – für Naschkatzen optimal! *Im Einzelhandel 100-g-Tafel für 1,95 €*

## Ein Traum



## Indischer Käse



Ein Frischkäse, der beim Grillen oder Backen nicht schmilzt, ist etwas Besonderes, wie der Paneer von Züger Frischkäse. Den nach jahrhundertealter indischer Kochkunst hergestellten Käse gibt es in den Sorten „Paneer Pasanda Natur“ und „Paneer Pasanda Curry“. Beide Produkte werden aus Bio-Kuhmilch hergestellt. Sie erhalten beim Erhitzen eine knusprig-braune Kruste mit weicher, jedoch nicht flüssiger Konsistenz. So schmeckt Paneer köstlich als Zutat in indischen Gerichten, für Grillspieße oder als Omelett-Füllung. *Im Reformhaus und Supermarkt, je 2 x 100-g-Packung zwischen 3,20 und 3,80 €*



## Schnelle Küche

Mit „Chili non Carne“ und „Sojafilet“ stehen ab sofort zwei neue Fertiggerichte von Eden im Kühlregal. Das vegane Chili ist eine würzigscharfe Spezialität mit Sojahack und in Null-Komma-Nix zubereitet. Das saftige Sojafilet ist auch rein pflanzlich und ist umhüllt von einer knusprigen Panade. Es schmeckt sowohl gebraten, überbacken oder einfach kalt. *Im Reformhaus erhältlich.*

# Gesundheit

Für Sie wichtig! Für IHN auch?



### Gesundheit für Sie & Ihn

Sie geht zur Vorsorgeuntersuchung. Er ist eher ein Vorsorge-muffel. Bei Frauen ist es der Brustkrebs der Angst und Schrecken bereitet. Viele Männer leiden im Alter unter Prostatakrebs. Bei gleicher Erkrankung können sich die Symptome von Frauen und Männer gravierend unterscheiden ...

Wie, das lesen Sie in der Oktober-Ausgabe!

**BESTELLEN SIE JETZT**

## Gesunde Mini-Abo Medizin

DAS MAGAZIN FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

zum Vorzugspreis!

**4,20€**

**3 Ausgaben zum Kennenlernen**

Coupon ausschneiden und einsenden an:

Gesunde Medizin, PF 11 01, 79216 Staufen.

Oder einfach anrufen unter Telefon 030 / 61 10 52 35 oder Telefax an 030 / 61 10 52 36 oder E-Mail an [gesundemedizin@interabo.de](mailto:gesundemedizin@interabo.de)

Bitte Aktionscode VF010 angeben!

**Ja**, ich möchte das Mini-Abo der Gesunden Medizin bestellen.

Name/Vorname .....

Straße/Nr. ....

PLZ/Ort .....

Datum/Unterschrift .....

Ich bezahle ☐ gegen Rechnung ☐ bequem per Bankeinzug

Bank ..... BLZ ..... Konto .....

Datum ..... Unterschrift .....

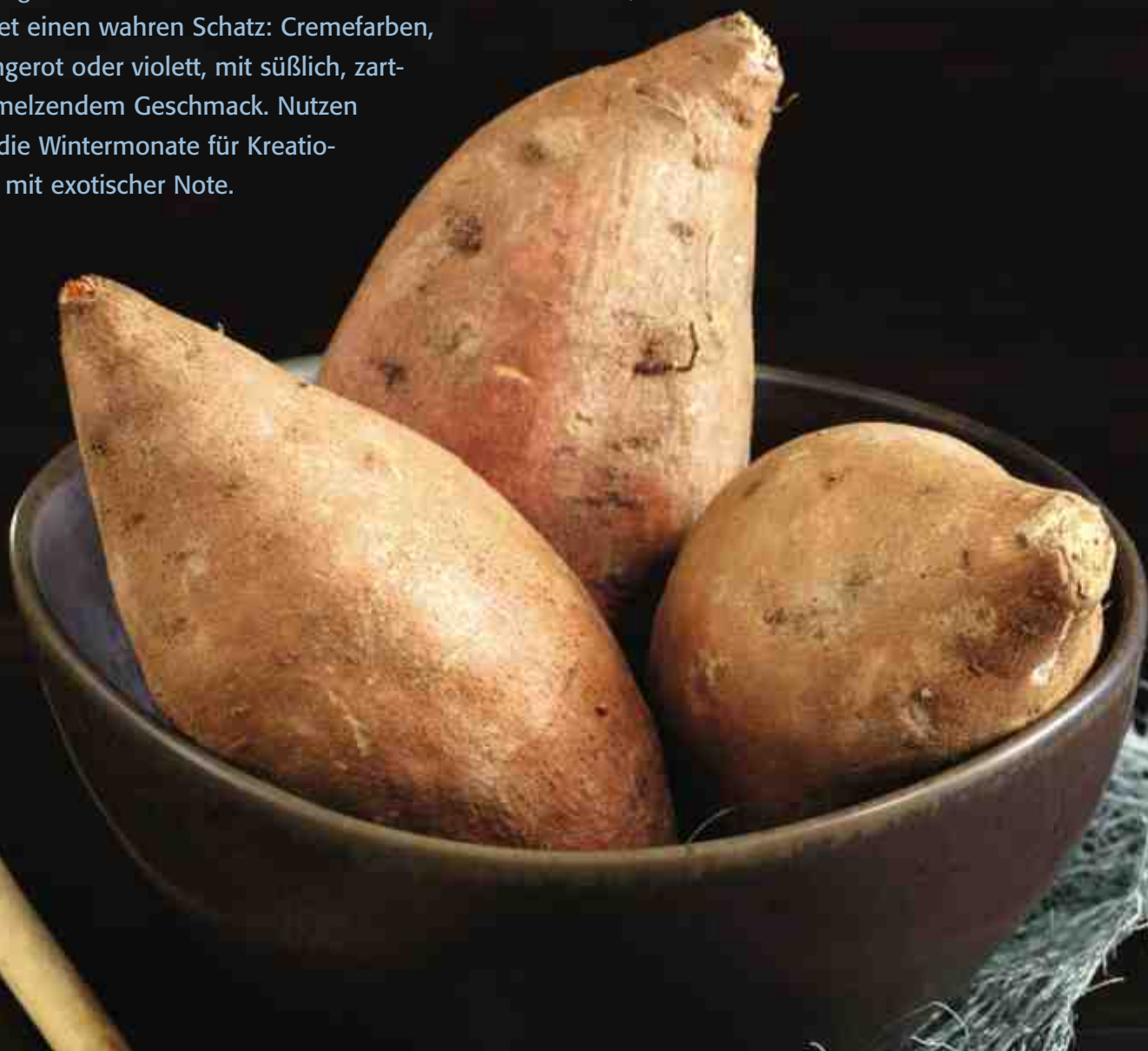
Das Mini-Abonnement endet automatisch nach Lieferung der dritten Ausgabe. Das Angebot gilt nur für Deutschland. Diese Bestellung kann innerhalb von zehn Tagen ohne Angabe von Gründen schriftlich widerrufen werden. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung an Gesunde Medizin, PF 11 01, 79216 Staufen.

VF010

## Süßkartoffel

# Schatz der Indianer

Kräftig, derb, unförmig – eine Schönheit ist die Süßkartoffel nicht gerade. Doch wer einen Blick unter die Schale riskiert, findet einen wahren Schatz: Cremefarben, orangerot oder violett, mit süßlich, zart-schmelzendem Geschmack. Nutzen Sie die Wintermonate für Kreationen mit exotischer Note.





Die Süßkartoffel stammt ursprünglich aus Südamerika und wurde schon vor 5.000 Jahren von Indianern kultiviert. Diese waren es auch, die ihr den Namen „Batate“, gaben. Auf dem Seeweg gelangte die Knolle im 16. Jahrhundert nach Europa. Ihren Durchbruch in Deutschland erlebte sie allerdings erst in den letzten Jahren.

### Nicht verwandt

Süßkartoffeln sind die unterirdischen Wurzelknollen einer niedrigen, buschförmigen Pflanze. Sie dienen der Pflanze als Speicherorgan für Stärke genau wie Kartoffeln. Auch die Form der exotischen Knollen erinnert an Erdäpfel. Deshalb mag es verwundern, dass beide gar nicht miteinander verwandt sind. Bataten sind wesentlich größer als Kartoffeln und laufen an den Enden spitz zu. Sie können eine Länge von bis zu 30 Zentimeter und ein Gewicht von bis zu einem Kilogramm erreichen. Ihre Schale ist entweder bräunlich, wie die der Kartoffel, oft aber auch rot oder violett. Innen sind die Knollen je nach Sorte weiß, gelb, orangefarben oder rot gefärbt. Ihr Geschmack ist leicht süßlich, mehlig und erinnert an Möhre oder Kürbis.

### Gesunde Knolle

Eine Gericht mit Süßkartoffeln ist nicht nur lecker, sondern bringt auch Zuwachs auf

dem Nährstoff-Konto. Besonders Bataten mit orangerot gefärbtem Inneren sind reich an Vitamin A und dessen Vorstufe Beta-Karotin. Dadurch sorgen die Knollen nicht nur für gutes Sehen und geregelte Zellteilung, sondern können sogar vor Krebs schützen. Süßkartoffeln enthalten außerdem Kalium, Eisen und die Stoffwechsel-Vitamine Pantothensäure und Biotin.

## Küchenpraxis

**Einkaufen:** Süßkartoffeln sollten sich beim Einkauf fest anfühlen und keine weichen Stellen haben. Die Schale frischer Bataten ist unversehrt und glatt. Vorsicht beim Transport! Die Knollen dürfen keine Kälte abbekommen, sonst verlieren sie ihren Geschmack.

**Lagern:** Wegen ihres hohen Wassergehaltes sind Bataten nur begrenzt lagerfähig. Am besten aufgehoben sind sie in einem kühlen Kellerraum. Dort halten sie sich acht bis zehn Tage. Bitte nicht im Kühlschrank aufbewahren. Durch Kälte werden die Knollen fad und wässrig.

**Verwenden:** Bataten lassen sich ähnlich verwenden wie Kartoffeln. Sie schmecken gekocht, gebraten, frittiert oder überbacken. Im Gegensatz zu den Erdäpfeln darf man die Riesenknollen aber auch roh essen.

## Step-by-Step

### Süßkartoffeln richtig vorbereiten



Süßkartoffeln mit einem Sparschäler oder scharfen Messer schälen.



Unter fließendem Wasser abspülen.



Bataten reiben und für Kartoffelpuffer verwenden oder in Scheiben oder Würfel schneiden und zirka 15 Minuten in Wasser weich garen.

# Winterrezepte mit Süßkartoffeln

Rezepte für 4 Personen

### Süßkartoffel-Curry

**1 kg Süßkartoffeln** schälen und in Würfel schneiden. **1 Zwiebel** und **1 Knoblauchzehe** abziehen und fein hacken. **1 kleines Stück Ingwerwurzel** schälen und fein würfeln. **1 kl. grüne Chili** waschen, vierteln, entkernen und in Ringe schneiden. **100 g Erdnüsse** hacken. Alles in **2 EL Sesamöl** scharf anbraten. **600 ml Kokosmilch** und **250 ml Milch** angießen und aufkochen lassen. **Bataten-Würfel** zugeben und ca. 20 Min. in der Flüssigkeit weich kochen. Mit **Salz und Pfeffer** abschmecken und servieren. Lecker zu Basmatireis.

### Süßkartoffel-Gratin

**1,5 kg Süßkartoffeln** mit Schale ca. 40-60 Min. in Wasser weich kochen. Knollen schälen, halbieren, in Scheiben schneiden und in eine Auflaufform schichten. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. **250 ml Sahne** vorsichtig zum Kochen bringen. **50 g geriebenen Bergkäse** darin schmelzen. Sahne-Käse-Mischung mit **Salz, Pfeffer** und **Muskat** abschmecken und über die Kartoffeln gießen. Mit **3 EL geriebenem Bergkäse** bestreuen und im Backofen goldbraun überbacken.

### Süßkartoffel-Püree

**3 mittelgroße Süßkartoffeln** und **3 Möhren** schälen und in Würfel schneiden. **1 kl. Zwiebel** abziehen und hacken. Gemüse in wenig Salzwasser ca. 20 Min. weich kochen. **3 EL Butter** in einem Topf zerlassen. **1 TL Currypulver** darin anschwitzen und mit **Saft von 1/2 Zitrone** ablöschen. Gemüse abgießen und mit der flüssigen Butter vermengen. Mischung mit dem Mixstab zu einem glatten Püree verarbeiten. Mit **2 EL Crème fraîche** verfeinert servieren. Schmeckt gut zu Gemüse-Auflauf.

## Vegetariernuss

- Cashewkerne schmecken süßlich, buttrig und sind im Vergleich mit anderen Nüssen sehr weich.
- Cashews sind pur sehr lecker. Sie passen zu vielen asiatischen Reis- und Nudelgerichten. Die Kerne eignen sich auch prima zum Backen.
- In Cashewnüssen steckt viel Eisen. 100 Gramm liefern 4,1 Milligramm davon. Der Tagesbedarf eines Mannes liegt bei 10 Milligramm, der von Frauen bei etwa 15 Milligramm Eisen.

## Nahrhaft & lecker

- Walnüsse stärken das Herz und senken den Cholesterinspiegel.
- Nüsse schmecken im Salat, eignen sich zum Kochen, Backen und Verzieren oder pur zum Knabbern.
- Geröstetes Walnussöl schmeckt herrlich nussig und verleiht Gerichten das gewisse Etwas.
- Walnüsse sollten in Maßen verzehrt werden, da sie sehr kalorienreich sind.

## Wertvolle Snacks

- Erdnüsse wachsen unter der Erde und sind eigentlich keine Nüsse, sondern Hülsenfrüchte. Sie bestehen zu 25 Prozent aus Protein und sind cholesterinfrei.
- Erdnüsse sind eine gute Quelle für Vitamin E, B-Vitamine sowie Zink und Selen. Die kleinen Nüsschen stärken die Nerven und liefern viel Energie.
- Erdnüsse halten den Hunger im Zaum. Sie sättigen und senken das Verlangen nach anderen fetthaltigen Speisen.



Erdnüsse, Walnüsse und Cashewkerne

# Raffinierte Nussküche

Aromatisch und fantasievoll, das sind die Rezepte, die wir Ihnen hier präsentieren. Haupt- und Nebenrolle besetzen nämlich Erdnuss, Walnuss und Cashewkern. Vorhang auf für ein lukullisches Spektakel der besonderen Art finden Sie auf den folgenden Seiten.



## Raffiniertes Tofu-Gemüse mit Cashewkernen

**Vegan**

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 35 Min.**

**Pro Portion: ca. 313 kcal/ 1309 kJ, 19 g EW, 19 g F, 13 g KH**

300 g Tofu  
8-10 EL Sojasoße,  
z. B. von Kikkoman  
1 Bd. Lauchzwiebeln  
200 g Sprossen  
200 g Kirschtomaten  
je 1 rote, orange und  
gelbe Paprika  
1 kl. Stück Ingwer (ca. 1 cm)  
2 EL Speiseöl  
Pfeffer, frisch gemahlen  
50 g geröstete Cashewkerne

**1.** Tofu in Würfel schneiden und in 6 EL Sojasoße marinieren. Lauchzwiebeln putzen, waschen

und schräg in Ringe schneiden. Sprossen und Tomaten waschen. Paprika putzen, halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln.

**2.** Öl in einem Wok erhitzen, Gemüse und Ingwer dazugeben, andünsten und unter gelegentlichem Wenden ca. 5-10 Min. garen. Tofu hinzufügen und kurz mit erhitzen. Tofu-Gemüse mit restlicher Sojasoße und Pfeffer abschmecken, mit Cashewkernen bestreuen und nach Wunsch mit Basmatireis servieren.

## Blumenkohl-Curry mit Walnüssen

**Exotischer Gaumenschmaus**

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 35 Min.**

**Pro Portion: ca. 520 kcal/ 2180 kJ, 15 g EW, 42 g F, 19 g KH**

2 EL rote Currypaste  
300 g fester Tofu  
150 g TK-Erbsen  
1 Blumenkohl  
5 EL Olivenöl  
150 g kalifornische Walnusskerne  
3 EL Currypulver  
425 ml Kokosmilch  
1/2 Bd. Koriander  
Kokoschips zum Garnieren

**1.** Currypaste und 3 EL Wasser verrühren. Tofu in Würfel schneiden und mit Currypaste marinieren. Erbsen auftauen lassen. Blumenkohl putzen, waschen, Röschen vom Strunk schneiden und eventuell kleiner schneiden.

**2.** In einer großen Pfanne 3 EL Öl erhitzen. Blumenkohl und Walnüsse darin ca. 6 Min. unter Wenden kräftig anbraten. Nach 5 Min. mit Curry bestäuben, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Kokosmilch ablöschen, aufkochen, Erbsen dazugeben, weitere 4 Min. garen.

**3.** Tofu in einem Sieb abtropfen lassen. 2 EL Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Tofu darin von allen Seiten kross anbraten. Koriander waschen und Blättchen von den Stielen zupfen. Tofu unter das Curry heben.

**4.** Curry in Schalen anrichten und mit Koriander und Kokoschips bestreut servieren.

# Wildreissalat mit Walnüssen und getrockneten Cranberrys

## Braucht Zeit

**Für 2-3 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 1 Std.**

**Pro Portion: ca. 767 kcal/ 3214 kJ, 12 g EW, 51 g F, 57 g KH**

120 g kalifornische Walnüsse, gehackt

100 g Wildreis

100 g brauner Reis

Salz

1 Knoblauchzehe

1 TL Orangenzensten,

fein geschnitten

2 TL körniger Dijonsenf

2 EL Orangensaft

50 ml Sherryessig

125 ml Olivenöl

1/2 rote Paprika

3 Lauchzwiebeln

60 g Zuckerschoten

60 g getrocknete Cranberrys

**1.** Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht braun anrösten.

**2.** Reis in Salzwasser nach Packungsanleitung zubereiten und warm stellen.

**3.** Knoblauch abziehen und hacken. Knoblauch mit Oran-

genzensten und Senf gründlich vermischen. Orangensaft, Essig und Salz unter ständigem Rühren langsam dazugießen. Alles nochmals gut vermischen.

**4.** Reis in eine große Schüssel geben und Hälfte des Dressings dazugeben. Gut vermengen. Reis auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

**5.** Paprika putzen, halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen und in feine Streifen schneiden. Zuckerschoten waschen und diagonal in sehr feine Streifen schneiden. Kurz vor dem Servieren Walnüsse, Paprika, Lauchzwiebeln, Zuckerschoten und Cranberrys zum Reis geben und unterheben. Restliches Dressing dazugeben und nochmals gut vermengen.



Foto: California Walnut Commission

# Gemüse-Erdnuss-Suppe mit Kreuzkümmel

## Tolle Kombination

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 25 Min.**

**Pro Portion: ca. 386 kcal/ 1620 kJ, 12 g EW, 20 g F, 34 g KH**

1 Zwiebel

125 g Lauch

1 TL Kreuzkümmelsamen

2 EL Erdnussöl

600 g Kartoffeln

450 g Möhren

100 g USA-Erdnüsse, gehackte

1 l Gemüsebrühe, Salz

grober schwarzer Pfeffer

55 g glatte Petersilie, gehackt

Öl einige Min. andünsten.

**2.** Kartoffeln und Möhren schälen und würfeln. Kartoffeln, Möhren, Erdnüsse und Brühe zur Zwiebel-Lauch-Mischung geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 12-15 Min. garen, bis die kleineren Kartoffelwürfel zerkochen und die Suppe andicken. Petersilie unterrühren, evtl. noch etwas Wasser zufügen und heiß servieren.

## Tipp

Verwenden Sie statt Petersilie frischen Koriander oder Basilikum.

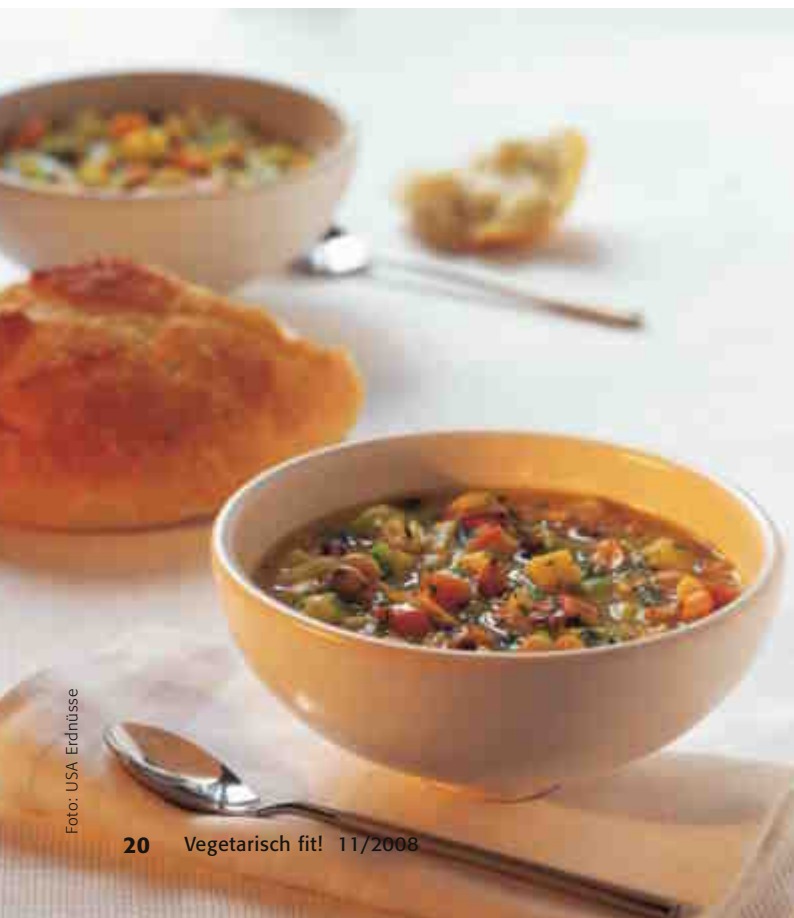


Foto: USA Erdnüsse



# Brie mit Granatapfel- Birnen- Kompott

## Schnell & einfach

**Für 2 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min.**

**Pro Portion: ca. 242 kcal/ 1014**

**kJ, 9 g EW, 12 g F, 21 g KH**

2 Birnen  
1 TL Zitronensaft  
1/2 Chilischote  
1 Zweig Rosmarin  
1 TL Olivenöl  
2 TL Honig  
Pfeffer aus der Mühle  
1 kleiner Granatapfel  
1 EL Walnusskerne  
60 g Brie

**1.** Birnen waschen, halbieren, entkernen, in Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Chili entkernen und hacken. Rosmarinnadeln abzupfen.

**2.** Öl in einer Pfanne erhitzen, Birnen, Chili, Rosmarin darin ca. 1 Min. anbraten. Mit 2 EL Wasser ablöschen, weitere 2 Min. dünsten. Mit Honig und Pfeffer würzen.

**3.** Granatapfel aufbrechen, Kerne lösen. Nüsse hacken. Kerne und Nüsse untermischen. Würzen und abkühlen lassen. Brie in Scheiben schneiden. Mit Kompott angerichtet servieren.



# Nudeln mit gegrilltem Gemüse

## Begeistert Gäste

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 35 Min.**

**Pro Portion: ca. 559 kcal/ 2342 kJ, 18 g EW, 27 g F, 55 g KH**

3 EL Olivenöl  
je 1 rote, gelbe und  
grüne Paprika  
3 Zucchini  
1 1/2 TL getr. Oregano  
2 Lorbeerblätter  
120 g gesalzene USA-Erdnüsse  
240 g Nudeln, z. B. Penne  
Salz  
3 Knoblauchzehen  
1 Zwiebel  
3 Tomaten

schwarzer Pfeffer, gemahlen  
1 EL glatte Petersilie, gehackt

**1.** Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Eine ofenfeste Pfanne mit 1 TL Öl ausstreichen. Paprika putzen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Zucchini waschen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Paprika und Zucchini in die Pfanne geben, mit Oregano

und Lorbeerblättern bestreuen und mit 1 1/2 EL Öl beträufeln. Im Backofen auf der oberen Schiene ca. 20 Min. braten.

**2.** Erdnüsse auf ein Backblech geben und einige Min. im Ofen goldbraun anrösten, dann grob hacken. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

**3.** Knoblauch und Zwiebel abziehen, Knoblauch pressen,

Zwiebel fein hacken. Beides im restlichen Öl einige Min. braten. Erdnüsse und abgetropfte Nudeln zufügen und beiseite stellen. Tomaten waschen, Strunk entfernen, achteln, zum Gemüse geben und unter dem heißen Grill rösten, bis das Gemüse gut gebräunt ist. Mit den Nudeln mischen, abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.





# Brokkoli mit Nüssen

## Vegan

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 30 Min.**

**Pro Portion: ca. 294 kcal/ 1232**

**kJ, 14 g EW, 13 g F, 26 g KH**

800 g Brokkoli  
200 ml Gemüsebrühe  
50 ml Reiswein  
5 EL Sojasoße,  
z. B. von Kikkoman  
50 g Macadamianüsse  
50 g Erdnüsse  
4 EL brauner Zucker

### Außerdem

Backpapier

**1.** Brokkoli putzen, in Röschen zerteilen und waschen. Brühe

mit Reiswein und Würzsoße aufkochen. Brokkoliröschen dazugeben und ca. 8-10 Min. (je nach Größe der Röschen) garen.

**2.** Nüsse grob hacken. Zucker in einer Pfanne erhitzen, Nüsse darin karamellisieren, auf Backpapier geben und etwas abkühlen lassen.

Brokkoli abtropfen lassen, mit Nüssen bestreuen und nach Wunsch mit Sojasoße beträufelt servieren.



Foto: Kikkoman

# Orientalischer Früchtereis

## Aromatischer Genuss

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 35 Min.**

**Pro Portion: ca. 368 kcal/ 1542 kJ, 6 g EW, 9 g F, 61 g KH**

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Rapsöl  
200 g Basmatireis  
2 TL instant Bio-Gemüsebrühe,  
z. B. von Knorr  
125 g gemischte Trockenfrüchte, z. B. Aprikosen,  
Pflaumen, Äpfel, Rosinen  
1 Prise gemahlener Zimt  
40 g Cashewkerne  
1/2 Bd. Koriander  
(ersatzweise glatte Petersilie)

gemüsebrühe einrühren und Reis nach Packungsanweisung garen.

**3.** Trockenobst würfeln und mit Zimt ca. 5 Min. vor Ende der Garzeit zum Reis geben.

**4.** Nüsse grob hacken. Koriander waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Reis abgießen. Nüsse und Koriander unterheben.

### Tipp

Reis ist eine der wichtigsten Zutaten orientalischer Esskultur. Vor allem in der persischen Küche wird Reis gern mit frischem oder getrocknetem Obst zubereitet. Typisch sind getrocknete Berberitzen. Die vitalstoffreichen roten Beeren schmecken super im Reis.

**1.** Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. In einem großen Topf 1 EL Rapsöl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin in ca. 2 Min. glasig dünsten.

**2.** Reis und 500 ml Wasser dazugießen und aufkochen. Ge-



Foto: Knorr

## Gewürznelken

# Tropische Blüten

Richtig heimisch fühlen sich diese Exoten bei uns. Gewürznelken sind nämlich in deutschen Küchen gern gesehene Gäste. Vor allem in der Weihnachtszeit zeigen sie ihr ganzes Können.





## Aus den Tropen

Sie schmecken feurig-scharf bis leicht brennend, verleihen Gerichten eine süßliche Note und sind bekömmlich: Gewürznelken. Die Weitgereisten aus den Tropen sind die Blüten eines zirka zwölf Meter hohen Baumes. Kurz vor dem Aufblühen der rosafarbenen Knospen erfolgt die Ernte, also noch im geschlossenen Zustand. Die Blüten trocknen an der Luft, schrumpfen dabei und bekommen ihre dunkelbraune Färbung und ihre unverwechselbare Form.

## Gute Wirkung

Als schnelles Schmerzmittel können Gewürznelken kurzfristig gute Dienste leisten. Die Knospen enthalten nämlich Gerbstoffe, Flavonoide und ätherische Öle, v.a. das Eugenol. Und das besitzt eine schmerzstillende Wirkung. Bei Zahnweh kann daher der Biss auf eine Nelke helfen. Alternativ kann die schmerzende Stelle auch mit etwas Nelkenöl beträufelt werden. Doch Vorsicht: Das Nelkenöl niemals unverdünnt einsetzen! Mit seiner Schärfe reizt

es nämlich unangenehm die Haut. Tipp: Mit Raps- oder Olivenöl verdünnen und dann auf die entzündete Stelle pinseln. Nelkenöl ist deshalb auch Bestandteil von Zahncremes und Mundspülungen. Zudem fördert es den Appetit und die Verdauung.

## Küchenpraxis

**Einkaufen:** Greifen Sie lieber zu hochwertigen Nelken, am besten in Bioqualität. Es gibt sie ganz oder gemahlen in Naturkostläden oder Reformhäusern. Bedenken Sie, dass sich die Aromastoffe im gemahlenden Zustand rasch verflüchtigen. Daher besser kleine Mengen nach Bedarf kaufen. Für gemahlene Nelken wird übrigens nur die kleine Knospe am Ende des Stiels verwendet.

**Lagern:** Geben Sie das Gewürz in fest verschließbare Behälter und lagern Sie es kühl und dunkel! So hält es sich bis zu zwei Jahren.

**Verwenden:** Die kleinen Knospen finden Einsatz beim Würzen von Rotkohl, Sauerkraut, Kompott, Eingelegtem und asiatischen Ge-

richten. Aber auch Glühwein, Punsch, Bowlen und Tees lassen sich gut mit ihnen aromatisieren. Gemahlene Nelken harmonisieren mit Zimt, Kardamom, Ingwer, Koriander, Muskat und Kurkuma. Sie sind geeignet für Plätzchen, Lebkuchen, Gebäck, Reiskuchen und Puddings. Besonders gut passen Nelken zu Äpfeln. Ganze Nelken im Gericht können sehr unangenehm sein, wenn man beim Verzehr draufbeißt! Entweder Sie hängen einen Beutel ins Gericht oder spicken weitere Zutaten wie z. B. eine Zwiebel mit Nelken. Beides wie gewohnt mitkochen und am Ende herausnehmen.

**Dosieren:** Da das Nelkenaroma sehr intensiv ist, sollten Sie sparsam damit umgehen. Oft genügt nur eine Prise.

**Extra-Tipp:** Frische und Qualität können Sie prüfen, indem Sie den Nelkenstiel knicken oder einritzen. Tritt ätherisches Öl aus, ist das Gewürz noch stark aromatisch. Alternativ können Sie die Nelken einfach ins Wasser legen. Treiben sie senkrecht, sind sie frisch. Schwimmen sie horizontal oder sinken sie ab, handelt es sich um alte Ware.

## Rotkohl mit Nelken und Kumquats

6 Portionen, ca. 60 Min.

1 Rotkohl (ca. 1,2 kg) • 2 Zwiebeln • 150 g Kumquats (Zwergorangen) • 8-10 Nelken • 2 TL Gemüsebrühe, z.B. von Knorr • 20 g Margarine • 100 g Orangenmarmelade • 3-4 EL Zitronensaft • Salz

1. Rotkohl putzen, waschen, vierteln und in feine Streifen schneiden oder auf einer Gemüseribe hobeln. Zwiebeln abziehen und würfeln.

2. Zwei Kumquats gut abspülen und mit Nelken spicken. 250 ml Wasser aufkochen und Gemüsebrühe einrühren.

3. Margarine in einem Topf erhitzen, Rotkohl und Zwiebeln darin kurz andünsten. Heiße Brühe zugießen und gespickte Kumquats zufügen. Rotkohl zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 45 Min. garen, dabei ab und zu umrühren.

4. Restliche Kumquats mit kochendem Wasser überbrühen. Nach ca. 3 Minuten Wasser abgießen und Früchte in Scheiben schneiden.

5. Orangenmarmelade unter den Rotkohl heben. Mit Zitronensaft und eventuell et-



was Salz abschmecken. Orangenscheiben unterheben.

### Tipp

Dazu passen Schupfnudeln und körniger Frischkäse.

Gemahlene oder ganze Nelken gibt es in 35-g-Päckchen z. B. von Sonnentor für je 2,19 € im Bioladen.



Für Naschkatzen gibt es „Haselnuss-delice“. Die handgeschöpfte Schokolade von Zotter ist mit Muskatnuss, Sternanis, Zimt und Nelken verfeinert. Im Bioladen, Supermarkt und im Schokoladenfachgeschäft, 70-g-Tafel für ca. 3,05 €



Die Gewürzmischung von Herbaria „Hot Apple Cider“ ist ein kulinarischer Klassiker an kalten Tagen. Das Punschgewürz gibt es in 55-g-Döschen für 7,45 €. Zum Verfeinern von thailändischem Wokgemüse eignet sich die Mischung „Die Gärten von Siam“, 80-g-Döschen für 6,80 €. Beide Döschen sind in Biomärkten erhältlich.



## Tofu, Sojasahne und Sojasoße

## Super Ideen

Die Klassiker der Sojaküche regen die Kochphantasien immer wieder aufs Neue an. Der neutrale Geschmack von Tofu und Sojasahne und die würzige Note von Sojasoße fordern stets zu Experimenten heraus. Hier das Beste aus unserer aktuellen Versuchsküche.



## Rote-Bete-Tarte mit Manchego-Käse

### Raffiniert kombiniert

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 45 Min. + 1 Std. Backzeit**

**Pro Portion: ca. 743 kcal/ 3110 kJ, 29 g EW, 43 g F, 54 g KH**

500 g Rote Bete  
125 g Butter  
250 g Vollkorn-Weizenmehl  
2 Eier, 1 Eigelb  
1 Bd. Thymian, Salz  
250 ml Sojasahne,  
z. B. Alpro soya Cuisine  
2 TL süßer Senf  
Pfeffer aus der Mühle  
80 g Manchego-Käse, gerieben  
**Außerdem**  
Tarteform

1. Rote Bete waschen, in Salzwasser ca. 30 Min. bissfest kochen.
2. Inzwischen Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Tarteform mit 1 TL Butter einfetten, Mehl, restliche Butter, 1 Ei und eine Prise Salz zu einem

Mürbeteig verkneten. Ausrollen und die Tarteform damit auskleiden. Teig im Backofen ca. 15 Min. vorbacken.  
3. Rote Bete schälen, in Scheiben schneiden und auf den Teigboden schichten. Thymian waschen und zupfen. Sojasahne, übriges Ei, Eigelb und 3/4 des Thymians vermengen, würzen und über die Rote Bete geben. Mit Käse bestreuen. Tarte ca. 45 Min. backen. Mit restlichem Thymian garnieren.

#### Tipp

Ziehen Sie beim Schälen der Roten Bete Handschuhe an! Der austretende rote Saft führt sonst zu Verfärbungen an den Händen.



## Kartoffel-Pfifferling-Cremesuppe

### Ohne Milch und Ei

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 25 Min.**

**Pro Portion: ca. 110 kcal/ 480 kJ, 8 g EW, 8 g F, 11 g KH**

250 g frische Pfifferlinge  
(ersatzweise Pilze aus der Dose)  
1 große Zwiebel  
250 g Kartoffeln  
2 EL Margarine  
1/2 l Gemüsebrühe  
125 g Tofu  
3-4 EL Sojasoße,  
z. B. von Kikkoman  
frisch gemahlener Pfeffer  
2 EL trockener Sherry  
Balsamico  
1/2 Bd. Basilikum

1. Pfifferlinge putzen, mit einem feuchten Tuch abreiben, größere Pilze klein schneiden. Zwiebel abziehen. Kartoffeln schälen. Zwiebel und Kartoffeln klein würfeln. 1 EL Margarine in einem Topf

zerlassen, Pilze darin kurz braten. Herausnehmen, warm stellen.

2. Zwiebel- und Kartoffelwürfel in einem Topf in restlicher Margarine hell anschwitzen, mit Brühe ablöschen, zugedeckt ca. 15 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen.
3. Tofu ca. 5 Min. in kaltem Wasser ruhen lassen, abgießen, würfeln und in die Suppe geben. Suppe pürieren und schaumig aufschlagen. Wieder aufkochen und mit Sojasoße, Pfeffer und Sherry abschmecken. Pfifferlinge hineingeben und kurz erhitzen. In Tellern anrichten, mit Basilikum und mit Balsamico dekoriert servieren.

#### Tipp

Dazu passt frisches Baguette.



## Pikanter Gartensalat

### Schnell & einfach

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min.**

**Pro Portion: ca. 249 kcal/ 1031 kJ, 3 g EW, 23 g F, 7 g KH**

#### Dressing

6 EL Sojasoße,

z. B. von Kikkoman

6 EL Sherryessig

100 ml Olivenöl

1 Bd. Basilikum

1 Bd. Schnittlauch

Pfeffer, frisch gemahlen

#### Salat

2 Tomaten

1 Kopf Salat (z. B. Friséesalat, Eichblattsalat oder Kopfsalat)

1 Salatgurke

2 mittelgroße Möhren

blättchen abzupfen, mit Schnittlauch waschen und trockentupfen. Basilikum in Streifen und Schnittlauch in Röllchen schneiden, mit Dressing verquirlen und mit Pfeffer abschmecken.

2. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und in Würfel schneiden. Salat putzen, in Blätter zerteilen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Gurke schälen, der Länge nach halbieren, Kerne entfernen und in Scheiben schneiden. Möhren schälen, waschen und in feine Stifte schneiden. Salatzutaten mit dem Dressing vermischen und servieren.



Foto: Kikkoman Trading Europe GmbH



Foto: Sonnentor

## Melanzanitürmchen mit Tofu und lauwarmen Pilzen

### Raffinierte Gaumenfreude

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 35 Min.**

**Pro Portion: ca. 159 kcal/ 662 kJ, 8 g EW, 11 g F, 6 g KH**

1 Aubergine (Melanzani)

Kräutersalz

Öl zum Frittieren

2 EL getr. Steinpilze

140 g Lauchzwiebeln

1 rote Paprika

200 g Pilze

3 EL Olivenöl

200 g Tofu, geräuchert

Gewürz-Blüten-Mischung, z. B. „Sonnenkuss“ von Sonnentor

zwiebel in Ringe schneiden. Paprika putzen, entkernen, waschen und würfeln. Pilze putzen, mit einem feuchten Tuch abreiben und in kleine Würfel schneiden. Alles zusammen in Olivenöl scharf anbraten.

3. Tofu in 3 mm große Würfel schneiden und dazugeben, mit Gewürz-Blüten-Mischung würzen und gut durchmischen.

4. Je eine gebackene Auberginenscheibe auf die Teller legen und 2 EL Pilz-Tofu-Mischung darauf verteilen, mit je einer Auberginenscheibe abdecken und dann wieder Mischung darauf geben. So lange schichten, bis alles aufgebraucht ist.

1. Aubergine putzen, waschen und in 12 Scheiben mit 3 mm Stärke schneiden. Mit Kräutersalz würzen und in heißem Öl frittieren, gut abtropfen lassen und auf ein Küchentuch legen.

2. Steinpilze fein hacken, Lauch-

## Bunter Gemüsetopf

**Leicht & kalorienarm**

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 50 Min.**

**Pro Portion: ca. 202 kcal/ 983 kJ, 7 g EW, 8 g F, 23 g KH**

300 g Kartoffeln  
200 g grüne TK-Bohnen  
100 g Zuckerschoten  
200 g Möhren  
1 Bd. Lauchzwiebeln  
1 Bd. glatte Petersilie  
2 Fleischtomaten  
3 Knoblauchzehen  
3 EL Olivenöl  
1/8 l Gemüsebrühe  
6 EL Sojasoße,  
z. B. von Kikkoman  
Pfeffer

**1.** Gemüse waschen und putzen, Kartoffeln und Möhren schälen. Kartoffeln vierteln. Möhren und Lauchzwiebeln in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, Blättchen abzupfen und hacken. Tomaten mit heißem Wasser über-



Foto: Kikkoman

brühen, häuten und vierteln.

**2.** Knoblauchzehen abziehen und zerdrücken. Öl erhitzen, Kartoffelviertel darin anbraten, Bohnen, Knoblauch und Möhrenscheiben

zugeben und ca. 5 Min. dünsten. Restliches Gemüse und Brühe zugeben, weitere 15 Min. bei schwacher Hitze garen. Mit Petersilie, Sojasoße und Pfeffer abschmecken.

### **Tipp**

Tofu in Würfel schneiden, in Mehl wenden, in Öl anbraten und auf dem Eintopf verteilen.



Foto: Alpro soya

## Karamell-Krokant-Dessert

**Gelingt leicht**

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min.**

**Pro Portion: ca. 335 kcal/ 1404 kJ, 9 g EW, 11 g F, 50 g KH**

70 g Nüsse, 50 g Rosinen  
1 Orange  
4 EL flüssiger Honig  
500 ml Soya-Dessert,  
z. B. Caramel von Alpro soya  
1 Prise Salz  
**Außerdem**  
Backpapier

mit einem Messer zerhacken. Orange schälen und sechsteln. Nüsse mit Orangenstücken und Rosinen mischen. Masse auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und ca. 10 Min. im Backofen backen. Masse ab und zu wenden. Masse abkühlen lassen.

**1.** Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Nüsse grob

**2.** Krokant abwechselnd mit Soya-Dessert in Gläser schichten und servieren.





Foto: Alpro soya

## Kartoffelsalat mit Zuckerschoten

### Begeistert Gäste

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 45 Min.**

**Pro Portion: ca. 408 kcal/ 1711 kJ, 10 g EW, 23 g F, 36 g KH**

700 g kleine Kartoffeln  
120 ml Gemüsebrühe  
1 Lauchzwiebel  
250 g Zuckerschoten  
1 Bd. Brunnenkresse  
1 reife Avocado  
1 rote Chilischote  
1 Bd. glatte Petersilie  
125 g Sojajoghurt,  
z. B. Joghurtalternative  
Bio-Natur von Alpro soya  
3 EL Balsamico  
4 EL Walnussöl  
Salz, Pfeffer  
1 TL Honig

**1.** Kartoffeln waschen und mit Schale ca. 20 Min. kochen. Kartoffeln abschrecken und pellen. Kartoffeln je nach Größe halbieren oder vierteln. Mit warmer Gemüsebrühe übergießen.

**2.** Lauchzwiebel putzen und in feine Röllchen schneiden. Röllchen zu den Kartoffeln geben. Zuckerschoten in kochendem Wasser ca. 1 Min. blanchieren und anschließend kalt abschrecken. Brunnenkresse waschen, trockentupfen und von den Stielen zupfen. Grob schneiden. Avocado schälen, Stein entfernen und Fruchtfleisch würfeln.

**3.** Chili entkernen und hacken. Petersilie waschen, von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Sojajoghurt mit Chili, Petersilie, Balsamessig, Walnussöl, Salz, Pfeffer und Honig pürieren. Dressing, Zuckerschoten, Brunnenkresse und Avocado über die Kartoffeln geben. Zutaten vorsichtig mischen und kräftig abschmecken.

# Warum ist der neue Omega 3 Drink von Provamel so gut für mich?



### Ganz klar!

Der neue Provamel Bio Soya Drink Omega 3 vereint durch die Kombination von Soja mit wertvollem Leinöl viele ernährungsphysiologische Vorteile in sich. Bereits 1 Glas (200ml) deckt 30% der empfohlenen Tagesdosis an Omega-3-Fettsäuren\*. Die verarbeiteten Sojabohnen aus ökologischem Anbau sind absolut GMO-frei. Und wie all unsere Produkte ist auch dieser Drink rein pflanzlich – also von Natur aus cholesterin- und laktosefrei.

\*WHO Europa



**PROVAMEL. AUS LIEBE ZUR ZUKUNFT**

## Französische Vinaigrette

### Schön würzig

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 5 Min.**

**Pro Portion: ca. 239 kcal/ 1002**

**kJ, 1 g EW, 25 g F, 3 g KH**

1 kleine Schalotte  
2 EL mittelscharfer Senf  
4-5 EL Weißweinessig  
100 ml Speiseöl  
2-3 EL Sojasoße,  
z. B. von Kikkoman  
1-2 TL Kräuter de Provence  
Zucker

Schalotte abziehen und fein würfeln. Mit Senf, Essig, Öl, Sojasoße, Kräutern und Zucker verrühren.

## Italienisches Dressing

### Schön aromatisch

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 5 Min.**

**Pro Portion: ca. 269 kcal/ 1109**

**kJ, 0 g EW, 27 g F, 6 g KH**

120 ml Olivenöl  
6 EL Balsamico  
1-2 EL Sojasoße,  
z. B. von Kikkoman  
1-2 EL italienische Kräuter  
Zucker  
Pfeffer, frisch gemahlen

Olivenöl mit Balsamico, Sojasoße und italienischen Kräutern verrühren und mit Zucker und Pfeffer abschmecken.

## Sauerrahm-Limetten-Dressing

### Schön cremig

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 5 Min.**

**Pro Portion: ca. 95 kcal/ 398**

**kJ, 2 g EW, 8 g F, 4 g KH**

150 g saure Sahne  
100 ml Milch  
1-2 EL Limettensaft  
2-3 EL Sojasoße, z. B.  
von Kikkoman  
Zucker, Pfeffer  
1-2 EL Zitronenmelisse, gehackt

Saure Sahne, Milch, Limettensaft, Kikkoman Sojasoße, Zucker und Zitronenmelisse verrühren und mit Pfeffer abschmecken.

## Honig-Dressing

### Schön delikat

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 5 Min.**

**Pro Portion: ca. 158 kcal/ 662**

**kJ, 1 g EW, 10 g F, 17 g KH**

4-5 EL heller Balsamico  
4 EL Speiseöl  
2-3 EL Sojasoße,  
z. B. von Kikkoman  
3-4 EL Honig  
1-2 EL Schnittlauchröllchen  
Pfeffer

Essig, Öl, Sojasoße, Honig und Schnittlauch verrühren und mit Pfeffer würzen.



Foto: Kikkoman Trading Europe GmbH

Oben links: Italienisches Dressing; Mitte oben: Französische Vinaigrette; unten links: Sauerrahm-Limetten-Dressing; unten rechts: Honig-Dressing



# VEGETARISCH FIT!

## Kochen und Genießen ohne Fleisch

Deutschland € 3,50 - Österreich € 4,00 - Schweiz sfr 6,50 - Norwegen € 4,75 - Italien € 4,80 - Spanien € 4,80 - Griechenland € 4,80

08/2008



# Vegetarisch FIT!

- alles zur gesunden Ernährung
- Tipps und Infos rund um den fleischlosen Genuss
- viele leckere Rezepte

Monatlich im Zeitschriftenhandel für  
nur € 3,50

## Jetzt im Mini-Abo testen – zum Vorzugspreis!

Sie sparen mit diesem Angebot über 30% gegenüber dem Einzelverkaufspreis!

BESTELLADRESSE:

Leserservice Vegetarisch FIT

Postfach 810640  
70523 Stuttgart  
Telefon: 07 11/72 52-269  
Telefax: 07 11/72 52-333  
E-Mail: [partner@zenit-presse.de](mailto:partner@zenit-presse.de)  
Internet: [www.vegetarischfit.de](http://www.vegetarischfit.de)

BESTELLCOUPON:

Bitte ausfüllen und einsenden oder faxen!

Ich möchte VEGETARISCH FIT! testen: 3 Ausgaben zum Preis von nur € 6,90

Vorname, Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Datum

Unterschrift

VF118M

Ja, ich will die nächsten drei Vegetarisch FIT!-Ausgaben für nur 6,90 € haben. Nachdem ich die dritte Ausgabe erhalten habe, kann ich 10 Tage prüfen, ob ich Vegetarisch FIT! weiter beziehen möchte. Lasse ich in dieser Zeit nichts von mir hören, erhalte ich Vegetarisch FIT! für 12 Ausgaben zum Vorzugspreis von 40,20 € (Ausland 48,00 €). Alle genannten Preise verstehen sich inkl. Versandkosten und gesetzlicher Mehrwertsteuer. Ich gehe kein Risiko ein, denn die Belieferung kann ich jederzeit durch eine kurze Mitteilung beenden. Das Geld für bereits bezahlte, aber noch nicht gelieferte Ausgaben, bekomme ich selbstverständlich zurück.

Vertrauensgarantie: Dies ist ein Angebot der PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH, Geschäftsführer Klaus Hoof, Uwe Reynartz, Julius-Hölder-Str. 47, 70597 Stuttgart, HRB 10413. Mir ist bekannt, dass ich diese Bestellung innerhalb 2 Wochen ohne Begründung bei ZENIT Pressevertrieb GmbH, Uwe Bronn, Postfach 810640, 70523 Stuttgart, auf dauerhaftem Datenträger oder durch Rücksendung der erhaltenen Hefte widerrufen kann. Diese Frist beginnt einen Tag nach der Absendung der Bestellung. Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung.

Sollte es wider Erwarten einmal zu Beanstandungen kommen, können Sie sich jederzeit unter folgender Anschrift an mich wenden:  
PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH, Heiko Christensen, Julius-Hölder-Str. 47 in 70597 Stuttgart.



Der Kongress fand im Kulturpalast statt.



Infostände rundeten das Programm ab.



Deligierte aus der ganzen Welt reisten nach Dresden

# 100 Jahre Erfolgsgeschichte

Es war das vegetarische Ereignis des Jahres: **der 38. Welt-Vegetarier-Kongress**

in Dresden. Ein Bericht von Meike Körner.

3 Minuten und 2 Sekunden – so lange dauert der Filmbericht in den ARD-Tagesthemen über den Welt-Vegetarier-Kongress in Dresden. „Das ist ein weiterer Schritt der vegetarischen Lebensweise in die Mitte der Gesellschaft“, freut sich Thomas Schönberger, erster Vorsitzender des Vebu, über die tolle Medienresonanz der Großveranstaltung. Rund 750 Teilnehmer aus über 30 Ländern sind in der letzten Juliwoche nach Dresden gekom-

men, um den 38. Welt-Vegetarier-Kongress zu besuchen. Genau an dem Ort, an dem vor 100 Jahren der erste Welt-Kongress stattfand und an dem die Internationale Vegetarier Union gegründet wurde. Daher auch das Motto: „100 years of food revolution“.

Einer der Höhepunkte der vegetarischen Tage in Dresden ist der Vortrag von Barbara Rütting. Die bekannte Schauspielerin, Vege-

tarierin, Tierschützerin, Buchautorin und Politikerin berichtet über ihren Alltag als vegetarische Abgeordnete im Bayerischen Landtag und ihre kleinen und großen Kämpfe für Tierschutz und Ökologie. Rütting fordert die Zuhörer auf, Politik mit dem Einkaufskorb zu betreiben. Außerdem legt sie überzeugend dar, dass man andere Menschen besser erreichen kann – sei es in puncto Tierschutz oder vegetarische Ernäh-



Gisela Tigges von der Vegetarischen Initiative



nung – wenn man ihnen positiv gegenübertritt. Ihr Tipp: „Sagen Sie besser 'Ich bin für den Schutz der Tiere' als 'Ich bin gegen Massentierhaltung'.“ Gisela Tigges von der Vegetarischen Initiative aus Hamburg ist begeistert von Barbara Rütting: „Sie hat mir aus dem Herzen gesprochen.“ Am Ende honorieren die Zuhörer die Rhetorik und Lebendigkeit der Grande Dame der vegetarischen Bewegung begeistert mit Standing Ovationen.



Prof. Dr. Eugen Drewermann

Ein anderer Höhepunkt des Welt-Kongresses ist der Vortrag von Prof. Dr. Eugen Drewermann. Der Theologe stellt seine Redekunst unter Beweis, indem er seinen 45minütigen Beitrag völlig frei hält, ohne Skript und ohne auch nur einmal den roten Faden zu verlieren. So fordert er eine neue Ethik, die Tiere genauso behandelt wie Menschen. „Die Menschen müssen eine Menschlichkeit entwickeln, die allumfassend ist und die auch die Tiere einbezieht.“ Und passend dazu zitiert er Albert Schweitzer: „Ich bin Leben, das leben will, inmitten von Leben, das leben will“. Doch malt kein sehr positives Bild von der Zukunft. „Ich bin nicht der Mann, der für die nahe Zukunft große Hoffnungen hat. Wirtschaftliche Interessen werden alles niederwalzen.“ Deshalb appelliert er an jeden Einzelnen, das zu leben, was jeder für sich als richtig erkennt – und zwar in den wenigen Jahrzehnten, die einem Menschen vergönnt sind. Besonderes Interesse erregt Er-

nährungswissenschaftler Dr. Markus Keller mit seinem Vortrag zu kritischen Nährstoffen in der vegetarischen und veganen Ernährung. Er stellt Eisen, Jod, Vitamin B12, Zink und Vitamin D in den Fokus. Und das erstaunte Publikum muss vernehmen, dass nach aktuellen Erkenntnissen Vegetarier und Veganer im Winter durchaus mit Vitamin D unterversorgt sein können. Seine Empfehlung lautet daher, zu Supplementen zu greifen.

Insgesamt überzeugt das fünftägige Kongress-Programm mit interessanten Vorträgen namhafter Referenten aus aller Welt. So hatte sich auch die Trägerin des Alternativen Nobelpreises angekündigt, die Inderin Vandana Shiva. Zum großen Bedauern der Kongress-Organisatorin Hildegund Scholvien sagte sie jedoch ganz kurzfristig ihr Kommen ab. Guido Barth, Mitglied beim Vebu (Vegetarierbund Deutschlands), ist begeistert über die Bandbreite: „Vom Zen-Vegetarismus bis hin zum Sport sind alle Themen vertreten, ohne dass sie sich inhaltlich überschneiden.“

Dass der Welt-Kongress ein Erfolg ist, sieht man an den zufriedenen Gesichtern der Teilnehmer und der entspannten Atmosphäre, die im Dresdner Kulturpalast herrscht. Gisela Tigges freut sich über die Kontakte, die sie in der Woche knüpfen konnte, und beschreibt ihr Empfinden als ein „Gefühl von Frieden unter Fremden.“ Zu sehen, wie viele Menschen sich für die vegetarische Lebensweise engagieren, das begeistert Guido Barth. „Das gibt Energie für das eigene Engagement.“ Wer jetzt bedauert, nicht dabei gewesen zu sein, der sollte sich 2010 vormerken. Dann nämlich findet vom 1. bis 7. Oktober der 39. Welt-Vegetarier-Kongress in Jakarta - Bali, Indonesien statt.

## Mitgliedschaft VEBU plus

Der VEBU bietet jetzt eine neue Mitgliedschaft an: „Vebu plus“. Sie hat die gleichen Vorteile wie die VEBU-Mitgliedschaft, z. B. die Nutzung zahlreicher Rabattangebote bei den VEBU-Card-Partnern (Vegetarische und vegane Versandfirmen, Restaurants, Hotels etc.) oder der Ernährungsberatungs-Hotline. Darüber hinaus gibt es als VEBU plus-Mitglied die Zeitschrift „Vegetarisch Fit!“ im besonders günstigen Abo. (Sie sparen über 15 € gegenüber Einzelbezug.) Infos zu weiteren Angeboten und Leistungen unter [www.vebu.de](http://www.vebu.de)

Ja, ich möchte VEBU plus-Mitglied werden und erhalte ab sofort 4 x „natürlich vegetarisch“ und 12 x „Vegetarisch fit!“ jährlich bequem frei Haus.

Sie sind bereits VEBU-Mitglied? Kein Problem: Einfach nachfolgend ankreuzen, alles andere erledigen wir für Sie!

Ich möchte wechseln:

☐ von VEBU-Mitglied zu VEBU plus-Mitglied

Name, Vorname: .....

Straße/Nr.: .....

PLZ/Ort/ggf. Land: .....

Telefon: .....

E-Mail: .....

Geburtsjahr/Beruf

(Angaben freiwillig):.....

Mitgliedschaft als (Ein höherer Beitrag auf freiwilliger Basis ist herzlich willkommen und kann beliebig festgesetzt werden.):

☐ Einzelperson ..... € pro Jahr (mind. 60,- €, Ausland 73,80 €)

☐ Familie ..... € pro Jahr (mind. 65,- €, Ausland 78,80 €)

PartnerIn (Name, Vorname, Geburtsjahr): .....

Kind/er bis 18 Jahre (Name, Vorname, Geburtsjahr): .....

☐ Einzel ermäßigt 50,- € pro Jahr (ein entsprechender Nachweis liegt bei)

Meinen Beitrag zahle ich bequem per Bankeinzug (nur Inland). Bitte helfen Sie uns, erhebliche Verwaltungsarbeit zu sparen und wählen Sie nach Möglichkeit diese Zahlungsart. Vielen Dank!

Konto-Nr./BLZ: .....

Name/Sitz des Geldinstituts: .....

Datum/Unterschrift: .....

☐ Zahlung auf Rechnung (Bitte nur in Ausnahmefällen!)

Eine Kündigung ist mit dreimonatiger Frist zum Jahresende möglich.

Einsenden an: Vegetarier-Bund Deutschlands e.V. (VEBU), Blumenstr. 3, 30159 Hannover, Tel. 0511-3632050, Fax 0511-3632007

## Nussknacker

# In zwei Akten

Nussknacker sind genau das richtige Werkzeug, um harten Schalen bei-zukommen. Und einfacher geht's fast nicht: Rein die Nuss und knacken! Hier ein paar neuere Helfer, ausprobiert in unserer Versuchsküche.



## Der Elegante

Sehr hübsch anzusehen ist dieses Designstück: ‚Herr Drosselmeyer‘. Entlehnt ist der Name der Hauptfigur aus der weltbekannten „Nussknacker Suite“ von Tschaikowski. Der Elegante setzt beim Nüsseknacken ganz auf Altbewährtes: die Hebelwirkung. Dafür wird die Nuss in die Öffnung gelegt, das Loch mit der Hand bedeckt und der Hebel betätigt. Das Ergebnis sind perfekt geknackte Nüsse ohne lästige Krümel. Dieser Mechanismus reduziert außerdem den Kraftaufwand um bis zu 80 Prozent. Damit ist er auch für Kinder gut geeignet. Erhältlich ist er in den Farben Schwarz, Rot und Weiß mit hochwertigen Zinklegierungen. *Im Fachhandel für 36,90 €.*

## Der Sichere

Ganz ohne herumfliegende Schalenstücke lassen sich Nüsse mit diesem pffiffigen Helfer knacken. Der Nussknacker von Royal VKB besteht nämlich aus einem Plastikbehälter zum Einlegen der Nuss sowie einem farbigen Plastikaufsatz. Da bleiben Schalen fern von jedem Auge. Liegt das Objekt der Begierde erst einmal im Behälter, ist der Rest ein Kinderspiel: Aufsatz draufschauben, fertig. Der nötige Kraftaufwand lässt sich genau dosieren. Zudem hat der Schraubaufsatz zwei unterschiedlich große Seiten und ist damit für große und kleine Nüsse gleichermaßen geeignet. *Im Fachhandel erhältlich.*

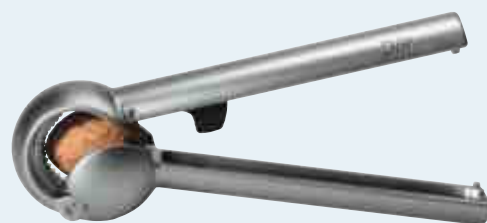


## Der Geduldige

Ganz genau mit dem Nüsseknacken nimmt es „CINO“ von blomus. Der schöne, massive Helfer aus Edelstahl hält im Innern die Nuss fest. So bleibt sie beim Zudrehen perfekt in Position und ist auch schon bald ihre harte Schale los. Allerdings erfordert das Auf- und Zudrehen beim Knacken etwas Geduld. Fazit: Tolles Geschenk für behagliche Abende, allerdings nichts für Vielknacker. *Im Handel für 29,50 €.*

## Der Spezialist

Der Nussknacker „Noce“ von Silit überzeugt durch seine ergonomisch perfekte Gestaltung. Der Knack-Spezialist ist so geformt, dass er genügend Schutz vor herumfliegenden Schalenplittern gewährt. Durch die einfache Handhabung ist er ein zuverlässiger Schalenkiller für die unterschiedlichsten Nussorten. Mit galvanisch veredelter Oberfläche versehen, lässt sich der Nussknacker aus hochwertigem Metallguss nicht nur angenehm anfassen: Er macht auch optisch eine gute Figur. *Im Fachhandel für 29,95 €.*





## Der Glänzende

Er sieht gut aus und überzeugt durch glänzende Ergebnisse, der Nussknacker aus dem Hause Rösle. Seine schräg nach vorne angeordneten Zacken fixieren die Nuss und verhindern so ein Wegrutschen. Zudem ist der praktische Helfer aus Edelstahl so geformt, dass optimale Hebelverhältnisse herrschen und der Kraftaufwand gering ist. Die Kraft wird nur über die Zacken auf die Schale übertragen, dadurch wird die Schale behutsam geknackt. Das Innere der Nuss bleibt dabei unversehrt. Aufgrund des Federgelenks ist die Handhabung einfach und die Zangenschenkel gehen automatisch in ihre Ausgangsposition zurück. Zudem bietet der Abstandshalter einen Schutz für Finger und Hand. *Im Fachhandel für 35,95 €.*



## Der Pfiffige

Der Nussknacker von Menu macht einfach Spaß! Das kreative Exemplar erfordert in jedem Fall reine Handarbeit, die zur erheiternden Beschäftigung avanciert. Das Prinzip ist recht einfach: Nuss auf die Metallplatte legen, Gummideckel drüberstülpen und draufhauen. Damit ist sogar das Knacken von harten, exotischen Nussarten wie Cashew-, Para- und Macadamianüssen eine Leichtigkeit. Zum Öffnen der Nüsse braucht es nämlich nicht besonders viel Kraft, denn der eigentliche Geniestreich dieses Helfers liegt im gerillten Metallbeschlag auf der Innenseite der Gummiglocke. Zusätzlich verhindert die Gummibeschichtung des Bodens das Verrutschen des Nussknackers. *Im Fachhandel für 29,95 €.*



## Der Traditionelle

Klassisch elegant präsentiert sich „PURE“ von Zack. Ohne viel Schnörkel und reduziert auf das Wesentliche ist der Nussknacker stilsicher und macht auf jedem Tisch eine gute Figur. Der geschmackvoll designte Schalenaufbrecher besteht aus Edelstahl, ist in Druckguss gefertigt und hat eine Länge von 20 Zentimetern. Ganz traditionell ist er für das Knacken großer und kleiner Nüsse ausgelegt. *Im Fachhandel für 29 €.*



**Probieren Sie mal!**

**Hensel**  
**Soja-Kost**

**Voll-Soja**  
**Sojamehl**

**Lockere Kuchen,  
leckeres Gebäck und  
viele mehr**

- als Ei-Ersatz
- eiweißreich
- glutenfrei
- direkt genießbar
- ohne Cholesterin
- auch für Diabetiker geeignet
- angenehm im Geschmack



**Erhältlich in Reformwaren- und  
vielen Naturkost-Fachgeschäften**



Serviovorschlag

**Schoenenberger**

W. Schoenenberger GmbH & Co. KG  
71106 Magstadt • [www.schoenenberger.com](http://www.schoenenberger.com)

Dieses Mal  
haben wir et-  
was Schwäbi-  
sches für Sie  
zum Nachko-  
chen: Spätzle. Was  
man dafür braucht und wie  
sie gelingen, zeigen unsere Spitzenköche.

# Hausgemacht



Foto: M. Anselm



# Käse-Spätzle mit Kürbisgemüse

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 40 Min.**

**Pro Portion: ca. 817 kcal/ 3423 kJ,  
35 g EW, 47 g F, 54 g KH**

5 Eier

1 TL Masala-Gewürzmischung (Curry)  
Salz

250 g doppelgriffiges Mehl

500 g Kürbis, z. B. Hokkaido

3 EL Bratöl

100 ml Gemüsebrühe

100 ml Sahne

200 g Käse, gerieben

2 EL Kürbiskerne



## Profi-Tipps

- Sie können auch Dinkelmehl für die Spätzle verwenden.
- Raffiniert:  
Ersetzen Sie 50 g Mehl durch gemahlene Nüsse!
- Die Spätzle können Sie auch alternativ mit einer Spätzlepresse, einem Sieb oder einem Hobel zubereiten.
- Wenn die Spätzle fertig sind, steigen sie im kochenden Wasser an die Oberfläche.
- Den Hokkaidokürbis brauchen Sie nicht schälen. Seine Schale enthält viele Vitamine und ist essbar. Sie wird beim Kochen schön weich.
- Zu den Spätzle passt auch Spinat: Dafür 250 g frischen geputzten, blanchierten Spinat mit den Spätzle und 150 g Ziegengouda kurz im Ofen überbacken.

## Kochen mit Profis



Alexander Neuburger und Frank Leupold von Campus Culinarius zeigen auf diesen Seiten ihr ganzes Können. Mit den einzelnen Steps können Sie das Gericht ganz leicht nachkochen.



**1.** Für die Spätzle Eier mit Gewürzmischung und Salz schaumig rühren. Nach und nach Mehl mit den Händen einarbeiten. So wird die Masse schön homogen.

**2.** In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Ein Brett mit Wasser befeuchten. Spätzleteig dünn aufstreichen und mit einem Messer oder Schaber in kurzen Zügen ins kochende Wasser schaben.

**3.** Spätzle etwa 2 Min. im sprudelnden Wasser kochen lassen. Mit einer Schaumkelle dabei umrühren und aus dem Wasser heben. Anschließend in Eiswasser abschrecken.

**4.** Kürbis putzen, halbieren, vierteln und faseriges Inneres entfernen. Kürbis in kleine Würfel schneiden.

**5.** Öl in einer Pfanne erhitzen. Kürbis darin anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und kurz köcheln lassen. Sahne angießen und weitere 1-2 Min. dünsten.

**6.** Spätzle zum Kürbis geben und kurz durchschwenken. Käse in die Pfanne geben und schmelzen lassen. Spätzle in Schälchen angerichtet und mit Kürbiskernen bestreut servieren.



## Praktische Allianz

Kaffeevollautomaten-Besitzer können sich freuen, auf „Caffino“ von Alfi. Die neue Kaffeekanne ist extra für Vollautomaten konzipiert und kooperiert mit jeder Auslaufhöhe. Es gibt sie in zwei Größen: 1 und 0,6 Liter. Damit harmonisiert sie je nach Bauart mit allen gängigen Vollautomaten. Wenn die eine nicht passt, dann die andere. Das hat den Vorteil, dass sich auch mal mehrere Tassen Kaffee mit dem Automaten zubereiten lassen. Die Kanne besteht aus doppelwandigem Edelstahl, hält also Kaffee lange schön heiß. *Im Fach- und Haushaltswarenhandel für 64,90 € und 69,90 €*



## Schönes Kaffeehaus

Tolle Accessoires rund ums Thema Kaffee gibt es ab dem 5. November in Tchibo-Filialen. Mit von der Partie sind diese stimmungsvollen Milchkaffeeschalen aus glasierter Keramik. Außerdem hält Tchibo noch viele weitere Extras für Kaffeeliebhaber bereit, wie den elektrischen Milchaufschäumer, eine Küchenschürze oder Tischläufer. *2er Set Milchkaffeeschalen für 9,90 €*

## Der Alleskönner



Mixen, Zerkleinern, Aufschlagen und Eis crushen, das alles ist kein Problem für den neuen Stabmixer „Click & Mix“ von Tefal. Für alle Anwendungen stehen nämlich vier unterschiedliche Aufsätze bereit, die sich in der Art der Messer unterscheiden. Die Aufsätze sind zudem leicht zu wechseln und anhand ihrer Farbmarkierung prima zu unterscheiden. Und: 16 Geschwindigkeitsstufen sowie eine Turbostufe machen den Mixstab zum optimalen Allrounder. Dazu gibt's einen Mixbecher und einen Einsatz für Crushed Ice. *Im Fachhandel für 79,99 €.*

## Küchen-tipp



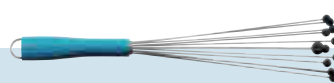
### Leicht fetten

Backformen lassen sich leichter und gleichmäßiger einfetten, wenn Sie sie für kurze Zeit in den Backofen stellen. Das dann schmelzende Fett können Sie auch mit einem Backpinsel verteilen.

## Ihr Kinderlein, kommet!

Garantierten Back- und Kochspaß verspricht das neue Kinder-Kochset „Pirat“ und „Prinzessin“ von WMF. Der kleine Rührblitz ist mit farbigen Kunststoffkügelchen ausgestattet und passt farblich zur Baumwoll-Küchenschürze mit dem Pirat- oder Prinzessinnen-Emblem. So werden die Kleinsten garantiert zum Koch- und Backprofi.

**Tipp:** Tolles Geschenk für Weihnachten! *Im Fachhandel 2-teilig für 19,95 €*





# Nachbestellen leichtgemacht!



Vegetarisch 7/08



Vegetarisch 8/08



VF\_SH\_2\_08\_Soja



Vegetarisch 9/08



Vegetarisch 10/08



VF\_SH\_3\_08\_Biologisch Fit

**Heft verpasst? – Kein Problem!**  
**Bestellen Sie Ihre Wunschhefte einfach nach!**

## PREISE PRO AUSGABE:

**Vegetarisch Fit** € 3,50

**VF Sonderhefte** € 4,90

alle Preise zzgl. Versandkosten

## BESTELLADRESSE:

**PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH**

Bestellservice

Telefon: 07 11/52 06-306

Telefax: 07 11/52 06-307

E-Mail: ppv@fachschriften.de

Internet: www.ppvverlag.de

# Von der Rolle

Erst platt gemacht, dann aufgerollt – hier bei uns dreht sich diesmal alles um goldgelbe Pfannkuchen, hauchdünne Crêpes, pfiﬃge Wraps und Co. Gefüllt sind diese mit allerlei Herzhaftem.



## Gemüsecrêpes

### Begeistert Gäste

**Für 2 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 40 Min.**

**Pro Portion: ca. 436 kcal/ 1818**

**kJ, 18 g EW, 28 g F, 28 g KH**

#### Crêpes

30 g Weizenvollkornmehl

20 g Vollkorn-Haferflocken, z. B.

Instant Flocken von Kölln

1 Ei

125 ml Vollmilch

1 EL Pflanzencreme, z. B. von Biskin

1/2 Bd. Schnittlauch

Jodsalz, Pfeffer

#### Füllung

1/2 Bd. glatte Petersilie

1 Bd. Lauchzwiebeln

2 Tomaten

1 1/2 EL Pflanzencreme

Jodsalz, Pfeffer

1-2 EL Weißweinessig

1 Prise Zucker

#### Quarkschicht

50 g Magerquark

70 g Frischkäse mit Kräutern

25 ml Buttermilch

1 kleine Knoblauchzehe, Jodsalz, Pfeffer

**1.** Für die Crêpes alle Zutaten gut verrühren. Teig kurz quellen lassen. Eine Pfanne mit 1 TL Pflanzencreme austreichen und 2 dünne Crêpes backen.

**2.** Für die Füllung Petersilie sowie Lauchzwiebeln waschen und in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen, Strunk und Kerne entfernen. Tomatenfleisch grob würfeln. Alles in 1/2 EL

Pflanzencreme andünsten, leicht salzen und pfeffern. Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und restliche Pflanzencreme verrühren und unter das Gemüse mischen.

**3.** Für den Quark alle Zutaten zu einer glatten Masse verrühren. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Crêpes mit einer dünnen Schicht Kräuterquark bestreichen und mit Tomaten, Lauchzwiebeln und Petersilie füllen und aufrollen.



## Crêpes-Röllchen

### Gelingt leicht

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 30 Min.**

**Pro Portion: ca. 788 kcal/ 3295 kJ, 16 g EW, 67 g F, 35 g KH**

170 g Butter

4 Eier

150 g Mehl

370 ml Milch

Salz

50 ml Sonnenblumenöl

200 g Kräuter-Brottaufstrich

**1.** Butter in einem Topf hellbraun schmelzen, bis sie ein feines Aroma entwickelt.

**2.** Inzwischen Eier mit den Quirlen des Handrührers verschlagen. Mehl, Milch und Salz dazugeben und alles zu einem flüssi-

gen Teig verrühren. Flüssige Butter und Öl in den Teig geben und alles miteinander verrühren.

**3.** In einer beschichteten Pfanne nacheinander 8 dünne Crêpes ausbacken. Crêpes auf einem Kuchenrost abkühlen lassen.

**4.** Crêpes mit Kräuter-Brotaufstrich bestreichen, aufrollen und in breite Scheiben schneiden.



Foto: Brunch



Foto: Rama

## Pfannkuchen-Röllchen

### Begeistert Gäste

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 45 Min.**

**Pro Portion: ca. 555 kcal/ 2319 kJ, 26 g EW, 27 g F, 51 g KH**

#### Teig

250 g Mehl

300 ml Milch

3 Eier

1 Prise Salz

50 g Margarine,

z. B. Rama

#### Füllung

einige große Kopfsalatblätter

200 g Mozzarella

einige Spritzer Limettensaft

Salz

Cayennepfeffer

6 Tomaten

150 g Alfalfasprossen

#### Außerdem

Holzspießchen

ausquellen lassen. Margarine portionsweise in einer beschichteten Pfanne erhitzen und aus dem Teig goldbraune Pfannkuchen backen. Auskühlen lassen.

**2.** Kopfsalatblätter waschen und trockentupfen. Mozzarella würfeln, mit Limettensaft, Salz und Cayennepfeffer würzen. Tomaten waschen, Strunk entfernen, entkernen und würfeln. Mit etwas Salz und Cayennepfeffer würzen.

**3.** Jeden Pfannkuchen mit einem Salatblatt belegen und vorbereitete Zutaten sowie Sprossen darauf verteilen, aufrollen, in Stücke schneiden und mit Holzspießchen zusammenstecken.

**1.** Mehl mit Salz, Milch und Eiern verquirlen. Teig ca. 20-30 Min.

## Gebratenes Gemüse

### Braucht Zeit

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: 1 Std. 30 Min.**

**Pro Portion: ca. 380 kcal/ 1591 kJ, 12 g EW, 24 g F, 24 g KH**



Foto: Kikkoman Trading Europe GmbH

#### Teig

80 g Mehl

2 Eier

Salz

Pfeffer

2 EL Pflanzenöl

#### Gemüse

200 g Kürbisfruchtfleisch

50 g Staudensellerie

80 g Mini-Auberginen

80 g kleine Zucchini

150 g gemischte Pilze

50 g Sojasprossen

50 g TK-Erbesen, Salz

150 g Tomaten

3 EL Pflanzenöl

#### Würzsoße

1 Knoblauchzehe

1/2 rote Chilischote

40 g Lauchzwiebeln

200 ml Gemüfefond

50 ml Sojasoße,

z. B. von Kikkoman

1 EL Schnittlauchröllchen

1/2 TL Speisestärke

#### Außerdem

2 EL Schnittlauchröllchen

zum Garnieren

**1.** Für den Teig Mehl mit 125 ml Wasser glatt rühren. Eier untermischen. Teig würzen, ca. 30 Min. ruhen lassen.

**2.** Kürbisfruchtfleisch würfeln. Sellerie putzen, in dünne Stifte schneiden. Auberginen und Zucchini putzen, waschen. Auberginen in Scheiben schneiden. Zucchini längs halbieren, quer in 2-3 cm lange Stücke schneiden.

Pilze putzen, mit einem feuchten Tuch abreiben, in Stücke schneiden. Sojasprossen verlesen. Erbsen kurz blanchieren, kalt abschrecken. Tomaten kurz blanchieren, kalt abschrecken, häuten, vierteln, Stielansätze und Kerne entfernen. Fruchtfleisch würfeln.

**3.** Für die Soße Knoblauch abziehen, fein würfeln. Chili längs

aufschlitzen, entkernen, würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Zutaten mit Gemüfefond, Sojasoße, Schnittlauch und Speisestärke vermischen.

**4.** 3 EL Öl in einem Wok oder in einer Pfanne erhitzen. Kürbis zugeben, 4-5 Min. unter Rühren anbraten. Auberginen und Zucchini zufügen, ca. 2-3 Min. bra-

ten. Sellerie, Pilze, Sojasprossen zugeben, unter Rühren 2 Min. anbraten. Erbsen und Tomaten ca. 1-2 Min. mit braten. Würzsoße angießen, untermischen und einmal aufkochen lassen.

**5.** Aus dem Teig 4 Eierkuchen in einer Pfanne in heißem Öl braten. Eierkuchen und Gemüse auf Tellern anrichten, mit Schnittlauch bestreut servieren.

## Gefüllte Tortilla

### Schnell & einfach

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min.**

**Pro Portion: ca. 243 kcal/ 1100 kJ, 4 g EW, 13 g F, 26 g KH**

100 g Margarine,  
z. B. Lätta mit Joghurt  
1 EL glatte Petersilie, gehackt  
1 EL Schnittlauch, gehackt  
1 EL Koriander, gehackt  
1 EL Minze, gehackt  
Salz, Pfeffer  
50 g Möhren, 50 g Gurke  
100 g Paprika  
50 g Staudensellerie  
50 g Rettich  
4 Tortilla  
4 Blätter Eisbergsalat



Foto: Rama

**1.** Margarine mit Kräutern verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse putzen, waschen

und in Streifen schneiden.

**2.** Tortillas mit Kräuter-Margarine bestreichen, Salat und jeweils

1/4 des Gemüses drauflegen. Fest aufrollen und servieren.



# Überbackene Porree-Pfann- kuchenrollen

## Preiswertes Gericht

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 40 Min.**

**+ 20-25 Min. Backzeit**

**Pro Portion: ca. 675 kcal/ 2825**

**kJ, 33 g EW, 33 g F, 60 g KH**

250 g Mehl

650 ml Milch

4 Eier, Salz

4 Stangen Lauch

250 ml Gemüsebrühe

3 gehäufte EL helle Mehlschwitze, z. B. Mondamin

150 g mittelalter Gouda

Pfeffer

2 EL Butterschmalz

2 EL Sonnenblumenkerne

Fett für die Form

**1.** Mehl mit 1 TL Salz, 400 ml Milch und Eiern verrühren. Teig ca. 20 Min. quellen lassen.



Foto: Mondamin

**2.** Inzwischen Lauch putzen, waschen und in ca. 16 cm lange Stücke schneiden. In Salzwasser ca. 10 Min. garen. Abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

**3.** Brühe und restliche Milch aufkochen. Mehlschwitze einstreuen und 1 Min. kochen lassen. Käse reiben und 2/3 in der Soße schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**4.** Backofen auf 200 °C (Umluft

180 °C) vorheizen. Pfannkuchenteig kräftig durchrühren. Pfannkuchen in etwas Butterschmalz backen. Je ein Lauchstück in einen Pfannkuchen wickeln.

**5.** Eine Auflaufform fetten, Pfannkuchenrollen nebeneinander hineinlegen und mit Soße übergießen. Restlichen Käse und Sonnenblumenkerne darüber streuen. Im Backofen ca. 20-25 Min. backen.

# Gemüse- Enchiladas mit Joghurtsoße

## Raffiniert kombiniert

**Für 2 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 45 Min.**

**Pro Portion: ca. 435 kcal/ 1815**

**kJ, 27 g EW, 18 g F, 38 g KH**

4 Lauchzwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 rote Chilischote

1 Zucchini

1 Fleischtomate

1 EL Olivenöl

2 EL Tomatenmark

100 g Käse, gerieben,

z. B. von Du darfst

4 Weizentortillas

150 g fettarmer Joghurt

50 g Frischkäse

2 Zweige frische Minze

1 TL Zitronensaft

Salz

**1.** Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und pres-



Foto: Du darfst

sen. Chilischote längs aufschlitzen, entkernen, waschen und in feine Ringe schneiden. Zucchini putzen, waschen und in dünne Stifte schneiden. Tomate kurz in kochendes Wasser tauchen, kalt abschrecken und Haut abziehen, Stielansatz ausschneiden und Fruchtfleisch würfeln.

**2.** Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Lauchzwiebeln und Knoblauch im heißen Olivenöl in einer Pfanne glasig dünsten. Tomatenmark einrühren und kurz mit anbraten. Chilischote, Toma-

tenwürfel und Zucchini in Stifte dazugeben und aufkochen lassen. Bei schwacher Hitze kochen lassen. Hälfte des Käses einrühren und schmelzen lassen.

**3.** Eine feuerfeste Form mit Öl einpinseln. Tortillas mit Gemüse füllen, zusammenklappen und in die Form legen. Mit restlichem Käse bestreuen. Im Backofen ca. 15 Min. backen, bis der Käse Blasen wirft.

**4.** Inzwischen Joghurt mit Frischkäse glatt rühren. Mit Minze, Zitronensaft und Salz pikant abschmecken. Soße getrennt zu den Enchiladas reichen.

## Impressum

ISSN 1614-2128

### Redaktion

Chefredakteurin: Meike Körner (mek)

Tel.: 0 18 05/74 52 05

Fax: 0 18 05/74 52 06

m.koerner@vegetarischfit.de

Stellv. Chefredakteurin: Fabienne Rzitki (far)

Tel.: 0 18 05/74 52 07

Fax: 0 18 05/74 52 08

f.rzitki@vegetarischfit.de

Ute Pichl (up)

Tel.: 0 61 74/9 99 40 22

Fax: 0 61 74/9 99 40 23

u.pichl@vegetarischfit.de

Marion Langhoff (mal)

Tel.: 0 61 74/9 99 40 14

Fax: 0 61 74/25 73 33

m.langhoff@vegetarischfit.de

### Mitarbeiter dieser Ausgabe

Sabine Uhmann (Lektorat)

Christa Franke (Lektorat)

### Objektleitung

Peter Pfeiffer, Nina Pfeiffer

### Fotografie

Mirjam Anselm, Tanja Priem

### Redaktion und Produktion

Logikpark GmbH

Im Buhles 5, 61479 Schloßborn

Tel.: 0 61 74/257-300 Fax: 0 61 74/257-333

mailbox@logikpark.de

### Layout

Logikpark GmbH

### Abbonementsservice

Aboservice Vegetarisch fit!

Postfach 81 06 40, 70523 Stuttgart

Tel.: 07 11/72 52-198 Fax: 07 11/72 52-333

E-Mail: partner@zenit-presse.de

(Jahrespreis: EUR 40,20 / Ausland EUR 48,00)

### Leserservice

Leserservice Vegetarisch fit!

Höhenstr. 17, 70736 Fellbach

Tel.: 07 11/5 20 6-306 Fax: 07 11/5 20 6-307

E-Mail: ppv@fachschriften.de

### Anzeigenverkauf/-verwaltung

Anzeigenservice Vegetarisch fit!

Höhenstr. 17, 70736 Fellbach

Wolfgang Loges (Leitung)

Tel.: 07 11/52 06-235 Fax: 07 11/52 06-223

E-Mail: loges@fachschriften.de

Nina Oberbeck

Tel.: 07 11/52 06-289 Fax: 07 11/52 06-223

E-Mail: oberbeck@fachschriften.de

### Anzeigenproduktion

Medien.Gestaltung Schweizer

70794 Filderstadt-Bernhausen

Tel.: 07 11/78 74-444

### Verlag

PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH

Julius-Hölder-Straße 47, 70597 Stuttgart

Tel.: 07 11/72 52-229, Fax: 07 11/72 52-320

Bankverbindung:

Kto. 26 80 514 ; LBBW Stuttgart, BLZ 600 501 01

### Vertrieb

PARTNER Medienservices GmbH

Julius-Hölder-Straße 47, 70597 Stuttgart

Tel.: 07 11/72 52-229, Fax: 07 11/72 52-320

### Druck

Media Print Per Com GmbH & Co. KG, Westerröndfeld

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Illustrationen keine Gewähr. Einsender von Zuschriften erklären sich mit der redaktionellen Bearbeitung einverstanden. Veröffentlichte Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Sämtliche Modelle stehen unter Urheberrecht; gewerbliches Nacharbeiten ist untersagt. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Stuttgart.

## Duft des Südens

Er sieht gut aus, riecht herrlich, wirkt entspannend und beruhigend, der Lavendel. Wer den Duft der Provence ins eigene Heim holen möchte, kann dies mit einem ätherischen Öl, z. B. von Primavera. Einfach ein paar Tropfen in die Duftlampe geben, genießen und entspannen. Außerdem hilft das Öl bei kleinen Verbrennungen, Schürf- und Schnittwunden, Prellungen, Entzündungen und auch bei Insektenstichen. Einfach auf die betroffene Stelle träufeln. Übrigens: Lavendel ist die Heilpflanze des Jahres 2008.



## Macht wieder munter

Stressiger Job, viel zu viel Arbeit? Dann ist es Zeit für eine Pause, eine Power-Pause! Das Zauberwort für schnelles Krafttanken heißt Autogenes Training. Auf dieser CD gibt es dafür die richtigen Übungen. Schon nach kurzer Zeit lässt sich so wieder voller neuer Energie, Ruhe und Kraft in den Alltag starten. Das beigegefügte Infoheft enthält zusätzlich nützliche Hinweise und Tipps zur richtigen Anwendung und zum Energiemanagement. „Die Power Pause. Autogenes Training für zwischendurch“ von Henrik Brandt, Lüchow-Verlag, 60 Min. Spielzeit, 14,95 €

## Schön sein

Schön zu sein von Kopf bis Fuß, das gelingt ganz einfach mit dem neuen Ratgeber von Josephine Fairley. Darin gibt's neben Tipps zur richtigen Haut- und Haarpflege sowie entspannenden Massagen viele Rezepte mit rein natürlichen Zutaten z. B. für Körperlotionen und Wohlfühl-Düfte. Eine Liste der kosmetischen Inhaltsstoffe in Kaufprodukten rundet das Wissen der bewussten Konsumentin über natürliche Schönheitspflege ab. „Natürliche Schönheitspflege“ von Josephine Fairley, Dorling-Kindersley-Verlag, 128 Seiten, 14,95 €



## Seidig glänzendes Haar durch häufiges Haarbürsten?

Im Volksmund heißt es, 100 Bürstenstriche machen das Haar schön seidig glänzend. Das stimmt so nicht ganz. Wahr ist, dass die Talgproduktion der Kopfhaut angekurbelt wird und durchs Kämmen das so produzierte Fett vom Haupt bis in die Haarspitzen verteilt wird. Das führt allenfalls zu einem ungepflegten Eindruck. Vor allem aber stresst es die Haare. Wer auf Glanz setzen will, sollte lieber Glanzprodukte ins Haar einarbeiten. Wichtig: Auf die Bürste achten! Minderwertige Bürsten rauhen die Schuppenschicht der Haare auf und führen zu Spliss.



## Gut zur Haut

Abschminken ist wichtig. Durch das Entfernen von Schweiß, Talg und Schmutz kann die Haut wieder durchatmen und sich entspannen. Hat man den richtigen Make-up-Entferner gefunden, lohnt sich auch der kritische Blick aufs Wattepad. Watte wird aus Baumwolle hergestellt. Ist diese nicht aus Bioanbau, können Spuren von Pestiziden vorhanden sein und auf dem Gesicht landen. Unser Tipp: „Bocoton Bio Baumwoll Watte-pads“, erhältlich z. B. im Internet unter **maxximer.de**



## Sport hält jung

Ein Rezept für ‚ewige‘ Jugend ganz ohne Nebenwirkung? Das gibt's. Das Zauberwort heißt Sport. Durch regelmäßige Bewegung nämlich bleiben die Zellen länger jung. So lassen sich mehrere Jahre ‚wegschummeln‘. Zu diesem Ergebnis kamen Wissenschaftler vom Londoner King's College. Sie untersuchten dafür 2400 Zwillinge. Die Wissenschaftler nahmen deren Gene unter die Lupe und fanden heraus, dass so genannte Telomere (fadenartige Strukturen an den Chromosomen-Enden im Zellkern) der Schlüssel zur Alterung sind. Jedes Mal, wenn sich Zellen teilen, werden die Telomere etwas kürzer. Und je kürzer die Telomere, desto älter ist die Zelle. Die fitten Zwillinge hatten im Vergleich zu den Sportmuffeln längere Telomere. Damit seien die Aktiven so fit wie eine zehn Jahre jüngere Vergleichsperson, rechneten die Wissenschaftler vor.



## Baby ja, Streifen nein

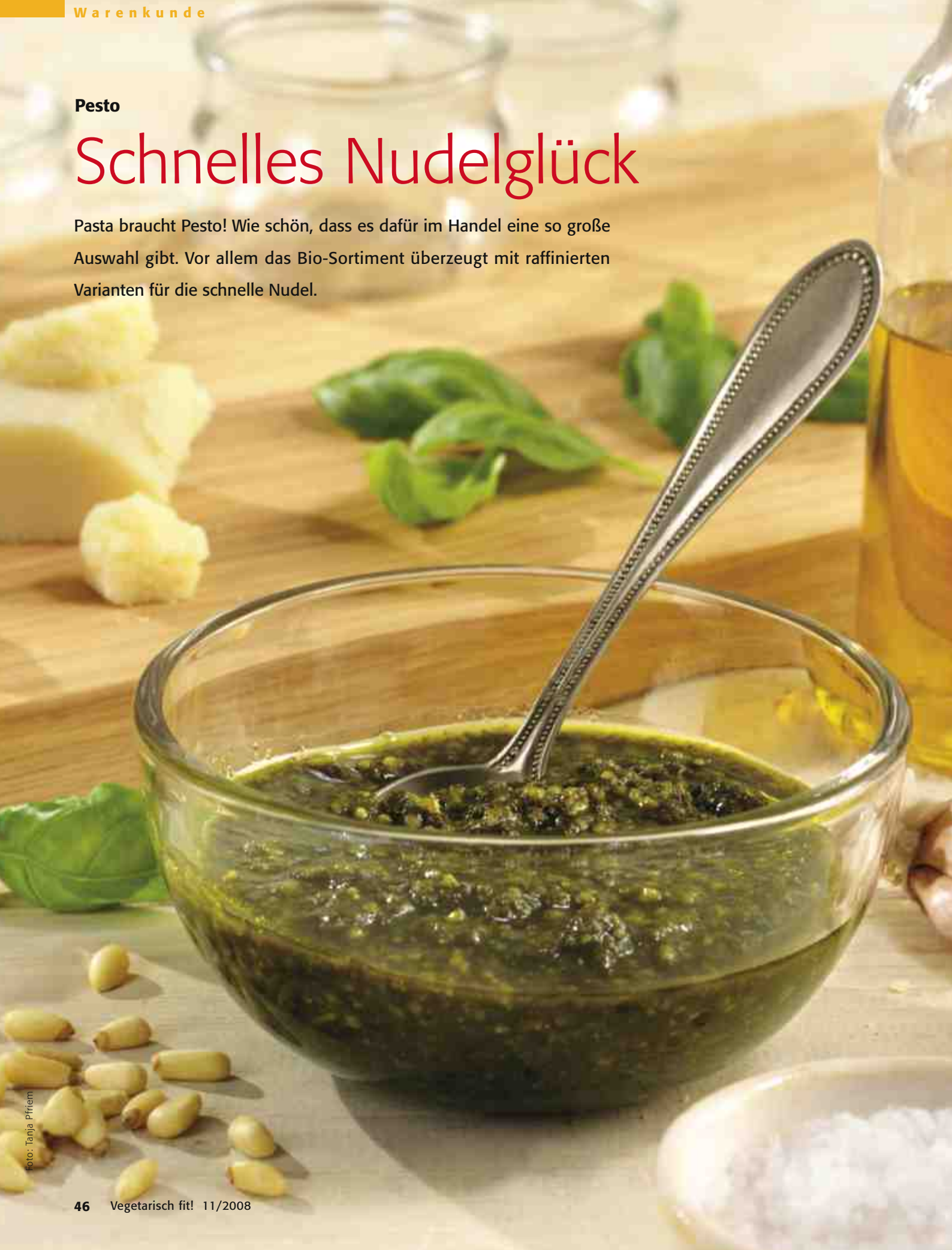
Wenn die Haut überdehnt wird und zugleich die Dehnungsfähigkeit abnimmt, entstehen meist so genannte Schwangerschaftsstreifen. Dies geht einher mit einem zu hohen Cortisonspiegel im Blut, vor allem während der Schwangerschaft und auch während der Pubertät oder bei zu hohem Übergewicht. Die Streifen werden später weiß und verschwinden nicht. Umstritten ist, ob man den hormonbedingten Streifen während einer Schwangerschaft vorbeugen kann, z. B. durch Massagen und diverse Öle und Cremes. Da Frau sonst nichts weiter unternehmen kann, ist es auf jeden Fall der Mühe wert. Von Dr. Hauschka gibt es dafür das Pflegeöl Schlehenblüte. Es soll die Elastizität und Spannkraft der Haut fördern.



## Pesto

# Schnelles Nudelglück

Pasta braucht Pesto! Wie schön, dass es dafür im Handel eine so große Auswahl gibt. Vor allem das Bio-Sortiment überzeugt mit raffinierten Varianten für die schnelle Nudel.







### Pronto, pronto

Schneller als mit einem aromatischen Pesto lassen sich Nudeln nicht genießen. Die Würzpaste ist nämlich ungekocht und muss nicht extra erwärmt werden. Doch das Wichtigste: Pesto schmeckt einfach immer und jedem. Schon beim Öffnen eines Gläschens steigt ein würziger Hauch von aromatischen Kräutern und Nüssen empor, der einem das Wasser im Munde zusammenlaufen lässt. Die Sehnsucht nach dem Klecks auf der Nudel steigt und macht Vorfreude auf den einen kulinarischen Moment: Dann nämlich, wenn das Pesto mit der Nudel im Mund eine wundervolle Liaison eingeht und nach mehr verlangt. Besonders lecker sind die schnellen Pasten aber auch zu gebackenen Kartoffeln oder als dekorative Würze in der Minestrone. Pestos verfeinern Nudel- und Kartoffelsalate und lassen sich ohnehin recht vielfältig beim Kochen einsetzen. Sehr delikat ist ebenfalls ein „Crêpe Caprese“, bestrichen mit Pesto Genovese und belegt mit Mozzarella und Tomaten. Die Pasten schmecken zudem hervorragend zu Baguette und Ciabatta. Was aber macht das Pesto so einzigartig?

### Kleingemacht

Pesto – der Begriff leitet sich ab von dem italienischen Wort pestare, was so viel heißt wie zerstampfen oder zerstoßen. Und genau das bringt es auf den Punkt. Traditionell wird die würzige Paste nämlich aus besten Zutaten hergestellt, die mit einem Mörser fein zerkleinert werden. Die klassischen Komponenten dafür sind aromatisches Basilikum, nussige Pinienkerne, würziger Parmesan, kraftvoller Knoblauch sowie Salz und Olivenöl. Das bekannteste Pesto kommt aus Ligurien, das Pesto Genovese, das übrigens auch das beliebteste ist. Dafür wird original ligurisches Basilikum verwendet, welches mittlerweile namensrechtlich geschützt ist.

### Raffinierte Kost

Im Naturkost- und Reformhaushandel und inzwischen auch im Supermarkt gibt es ein großes Angebot an Bio-Pestos. Etwa drei Dutzend Sorten aus ökologischer Herstellung tummeln sich in den Regalen und buhlen um die Gunst der Verbraucher. Unabhängig von

der Marke belegt das Basilikumpesto bei allen Anbietern die Spitzenposition. Je nach Hersteller heißt die Variante mit dem aromatisch-würzigen Kraut Pesto (alla) Genovese, Pesto Ligure, Pesto Verde oder Pesto traditionale. Einige Hersteller setzen dabei auf das Original und lassen in Italien produzieren. Vor allem kleine ligurische Familienbetriebe pflegen die handwerkliche Herstellung nach überlieferter Rezeptur. Zum Teil handelt es sich auch von Haus aus um italienische Unternehmen wie beispielsweise La Selva. Raffinierte Varianten von Wildkräutern oder zerkleinerten Auberginen reihen sich ein neben grünen Klassikern. Aber auch Bärlauch-Pesto steht hoch im Kurs. Das knoblauchartige Kraut hat viele Fans und ist seinem grünen Vetter ebenbürtig. Gefragt sind zudem Sorten aus getrockneten Tomaten, Parmesan, Olivenöl und Knoblauch wie Pesto Rosso. Diese sind sehr aromatisch und haben eine wachsende Fangemeinde. Ebenso im Kommen sind vegane Varianten ohne Käse. Hier dominiert mehr der aromatische Kräutergeschmack und das nussige Aroma von Kernen oder Nüssen. Allen Pasten gemein ist, dass die Kompositionen der einzelnen Zutaten prima aufeinander abgestimmt sind. Zu den Hauptkomponenten gesellen sich oft Zutaten, die auf bestimmte Geschmackserlebnisse abzielen. So ist ein Pesto Arrabbiata schön scharf, weil es Pfefferonen enthält, ein Kürbiskernpesto schmeckt milder aufgrund des neutraleren Aromas von Sonnenblumen- und Kürbiskernöl.

### Frischekick

Pesto gibt es nicht nur als pasteurisierte Paste im Glas, zu finden im Trockensortiment oft direkt neben den Nudeln. Auch Frischware ist im Handel erhältlich. Diese ist nicht wärmebehandelt und muss gekühlt werden. Von Isana gibt es einige Rezepturen, die vorwiegend auf Kräutern aus deutschem Anbau basieren und kalt verarbeitet werden. Dadurch bleiben die Kräuteraromen erhalten und Nährstoffe werden geschont. Dafür ist ein möglichst steriler Produktionsablauf nötig, mit modernen Anlagen und strengen Hygienemaßnahmen. Der hohe Aufwand aber lohnt. Sorten aus dem Kühlregal garantieren Frischkostfirmen derzeit hohe Gewinne.

## Für Sie getestet

Auf Seite 48/49 stellen wir Ihnen regelmäßig vegetarische Produkte aus Bioläden, Reformhaus und Supermarkt vor. Diese wurden vom Team „Vegetarisch fit!“ extra probiert und bewertet.

Hersteller/ Produkt	erhältlich	bio	Menge/ Preis	Hauptzutaten	Geschmack	Besonderheiten	Küchen-Tipp
La Selva „Rucola Pesto“ 	Bioladen	✓	130-g- Glas/ 3 €	Rucola, Sonnenblumenöl, Kartoffelflocken, Olivenöl extravergine, Pinienkerne, Meersalz, Zitronensaft	zurückhaltender Rucolageschmack; etwas salzig; weiche runde Geschmacks- komposition	sehr ölig; helle grüne Farbe; rein pflanzlich, daher für Veganer und Laktose-Allergiker geeignet	lecker mit Ei: hartgekochte Eier halbieren und Pesto daraufsetzen
La Selva „Pesto vegan“ 	Bioladen	✓	180-g- Glas/ 5,25 €	Olivenöl extravergine, Basilikum, Pinienkerne, Meersalz, Knoblauch, Zitronensaft	sehr lecker; frische Note; leicht salzig; feiner Basilikum- geschmack; cremig	rein pflanzlich, daher für Veganer und Laktose- Allergiker geeignet; nicht so sehr ölig; feine Konsistenz	ideal zum Verfeinern von Salat-Dressings
Alnatura „Origin Pasta Arrab- biata“ 	Alnatura- filialen, Supermarkt	✓	130-g- Glas/ 2,25 €	Sonnenblumenöl, Tomaten, getrocknete Tomaten, Cashew- nüsse, Basilikum, Kartoffelflocken, Knob- lauch, Pinienkerne, Olivenöl extravergine, Meersalz, Chili	fruchtig mit angeneh- mer Chilischärfe	hoher Anteil an getrockneten und frischen Tomaten; schöne rote Färbung	Pesto mit etwas Nudelwasser cremig rühren und mit der gekochten Pasta mischen
Alnatura „Basilico“ 	Alnatura- filialen, Supermarkt	✓	130-g- Glas/ 1,95 €	Sonnenblumenöl, Basilikum, Kartoffelflocken, natives Olivenöl extra, Meersalz, Pinienkerne, Zitronensaft	würziger Basilikumgeschmack	ohne Käse und Knoblauch; auch für Veganer geeignet; intensiver Basilikum Geruch; Zutaten sind fein vermahlen	prima als Würzmittel für vegetarische Soßen
Terrasana „Pesto Ligure“ 	Bioladen	✓	180-g- Glas/ 4,89 €	Meersalz, Knoblauch, extra natives Oliven- öl, Parmesankäse, Schafskäse, Basi- likum, Walnüsse, Pinienkerne, Cashewnüsse	nussig; mild-würzig; zurückhaltender Basilikumgeschmack	enthält neben knackigen Pinien- kernen auch aro- matische Walnüsse und Cashewkerne	köstlich als Dip mit Sauerrahm
Terrasana „Pesto Rosso“  <b>Lieblings- Pesto der Redaktion</b>	Bioladen	✓	180-g- Glas/ 4,89 €	Meersalz, Apfelessig, Knoblauch, Basili- kum, extra natives Olivenöl, Parmesan- käse, Tomatenmark, getrocknete Tomaten, Schafskäse, Pinien- kerne, Cashewnüsse	sehr würzig; sehr schön aromatisch	mit kernigen Nussstückchen; etwas trockenere Konsistenz	Pesto mit etwas Olivenöl cremig rühren
Byodo „Pesto Puttanesca“ 	Bioladen	✓	100-g- Glas/ 2,69 €	Grüne Oliven, Sonnenblumenöl, sonnengetrocknete Tomaten, Olivenöl, Knoblauch, Branntweinessig, Meersalz, Chilipulver	leicht salzig; sehr würzig; fruchtiger Olivengeschmack	mit grünen Oliven; aufgrund der Menge gut geeignet für Singles	prima auf geröstetem Ciabattabrot



Hersteller/ Produkt	erhältlich	bio	Menge/ Preis	Hauptzutaten	Geschmack	Besonderheiten	Küchen-Tipp
Byodo „Pesto Genovese“ 	Bioladen	✓	100-g- Glas/ 2,69 €	Basilikum, Sonnenblumenöl, Parmesankäse, Wasser, Rohrohrzucker, Meersalz, Pinienkerne, Zitronensaft, Knoblauch	sehr, sehr würzig; vollmundiger Geschmack	aufgrund der Menge gut geeignet für Singles	passt gut zu Vollkornnudeln
Bioverde „Löwen- zahn Pesto“ 	Bioladen	✓	200-g- Glas/ 3,99 €	Sonnenblumenöl, Petersilie, Löwenzahn, Knoblauch, Hartkäse, Olivenöl, Cashewkerne, Kartoffelflocken, Meersalz, konzentrierter Zitronensaft	aromatischer Kräutergeschmack	ölig; kalt verarbeitet; kühlpflichtig	prima als Grund- lage für kalte Soßen und Dips
Bioverde „Bärlauch Pesto“ 	Bioladen	✓	200-g- Glas/ 3,99 €	Sonnenblumenöl, Bärlauch, Hartkäse, Olivenöl, Kartoffelflocken, Meersalz, konzentrierter Zitronensaft	würzig; nach Bärlauch; schmeckt dezent nach Knoblauch; würzig nach Käse	kalt verarbeitet; kühlpflichtig; ölig; schöne sattgrüne Farbe	ideal zum Ver- feinern von Gemüsegerichten
Rapunzel „Medi- terraneo“ 	Bioladen	✓	120-g- Glas/ 3,59 €	Basilikum, natives Olivenöl extra, Sonnenblumenöl, Parmesan, Pinienkerne, Knoblauch, Meersalz, Zitronensaftkonzentrat	salzig; sehr würzig	feine Konsistenz	prima Grundlage für Bruschetta
Rapunzel „Pesto Siciliano“ 	Bioladen	✓	120-g- Glas/ 3,59 €	Basilikum, natives Olivenöl extra, Nüsse (Walnüsse, Cashewnüsse, Pinienkerne), Hartkäse, Meersalz, Knoblauch	würzig-aromatisch; nussig	grobe Struktur	besonders lecker auf Baguette
Sacla „Pesto aus Au- berginen“ 	Supermarkt		190-g- Glas/ 2,29- 2,49 €	gegrillte Auberginen, Sonnenblumenöl, Wasser, italienisches Basilikum, Tomaten, Cashewkerne, Meersalz, Knoblauch, Pinienkerne...	aromatisch-würzig	hergestellt aus gegrillten Auber- ginen und würzi- gem Basilikum; schöne homogene Konsistenz	passt prima zu Salat aus gegrilltem Gemüse
Sacla „Bio Pesto“ 	Supermarkt	✓	190-g- Glas/ 2,79- 2,89 €	Sonnenblumenöl, Basilikum, Käse, Cashewkerne, Meersalz, Pinienkerne...	angenehmer Basilikumgeschmack	frisch-würzig im Geruch; hell-grün; homogene Konsistenz	prima für die Zubereitung von Lasagne mit Ziegenkäse und Raddichio

# Schnell gesund mit Homöopathie

Husten, Schnupfen, Heiserkeit – wen es eiskalt erwischt hat, der kann mit **homöopathischen Mitteln** schnell für Abhilfe sorgen.

Die Nase trüft, die Augen tränen, der Hals schmerzt. Es liegt klar auf der Hand, eine Erkältung ist im Anmarsch. Sie ist zwar harmlos, aber lästig. Im Schnitt plagt sie einen drei bis vier Mal im Jahr. Schuld daran sind Erkältungsviren. Mindestens 200 sind bekannt. Zwar kämpfen Milliarden von Abwehrzellen gegen die Eindringlinge, doch ab und zu macht die Schutztruppe unseres Immunsystems schlapp. Immer mehr Menschen greifen dann zu homöopathischen Mitteln. Sie aktivieren die Selbstheilungskräfte des Körpers. Die Dauer der Erkrankung lässt sich so verkürzen und Erkältungssymptome werden gelindert.

## Sanft, wirkungsvoll und beliebt

Die Homöopathie gilt unter ihren Anhängern als sanfte Heilmethode und als wirkungsvolle Alternative zur Schulmedizin. Das Besondere an ihr: Sie eignet sich sehr gut zur Selbstbehandlung. Und – das sind viele bereit zu bezeugen – sie hilft, obwohl ihre Wirkung wissenschaftlich umstritten ist. Die alternative Heilkunde fasziniert, interessiert und bewegt wie nie zuvor. Das Vertrauen auf die individuelle und natürliche Aktivierung der Selbstheilungskräfte durch die Homöopathie wächst. Laut Forsa-Umfrage haben rund zwei Drittel der Deutschen die alternativen Mittelchen schon angewandt. Rund 20 Prozent wären bereit, sie auszuprobieren. Immer mehr Heilpraktiker und Ärzte lassen sich deshalb zum Homöopathen ausbilden. Vor allem bei Erkältungskrankheiten verordnen heute viele Ärzte homöopathische Mittel. Von etwa 2000 Präparaten werden rund 30 besonders bei Atemwegserkrankungen eingesetzt. Welche die wichtigsten sind und wie sie helfen,

Schnupfen und Co. zu trotzen, verraten wir jetzt.

### \* Schleichende Erkältung

Der Mund ist trocken, der Hals kratzt etwas und ein bisschen heiß ist einem auch. Die anbahnende Erkältung wird gelegentlich begleitet von Nasenbluten und abgehacktem Husten. Die Brust schmerzt und ein kleiner Spaziergang an der frischen Luft macht alles noch viel schlimmer. Besonders früh am Morgen zwischen vier und sechs Uhr machen die Symptome einem so richtig zu schaffen. Linderung verschafft hier **Ferrum phosphoricum (Eisenphosphat) C6**. Alle 2 Stunden, maximal 4 Gaben.

**Ab zum Arzt!** Wenn Sie Schmerzen in der Brust, im Rachen, am Kehlkopf, in den Nasennebenhöhlen oder Ohren haben.

### \* Erkältung mit Reizbarkeit

Auch das noch. Die Nase ist nachts verstopft und am Tag läuft sie ständig. Was einen in der Nacht so 'schön' wach hält, tut sein Übriges auch am Tag: Die Erkältung mit Reizbarkeit. Wer gerädert aus dem Bett steigt, muss sich nun plagen mit tränenden Augen, Kopf- und Halsschmerzen und zu allem Überfluss mit häufigem Niesen. Trockenem, kaltem Wind möchte man am liebsten verteufeln, wie das zu stark gewürzte Essen beim Chinesen. Lärm und Anstrengung verschlimmern das Befinden zusätzlich. Jetzt hilft **Nux vomica (Brechennuss) C6**, alle 2 Stunden, maximal 4 Gaben.

**Ab zum Arzt!** Wenn Sie Schmerzen in der Brust, im Rachen, am Kehlkopf, in den Nasennebenhöhlen oder Ohren haben.



**Alternative Heilmethoden wie die Homöopathie Samuel Hahnemanns sind derzeit so beliebt wie nie.**

### \* Erkältung mit anfänglichem Niesen

Hatschi! Schon wieder. Der letzte heftige Nieser ist noch gar nicht so lange her. Noch dazu ist die Nase verstopft. Und jetzt ist auch noch Lippenherpes im Anmarsch. Zusätzlich nervt der weiße Schleim, der immer wieder in den Rachen läuft. Lärm und Musik verschlimmern das Befinden. Am liebsten möchte man sich einigeln und von allen in Ruhe gelassen werden. Auch körperliche und geistige Anstrengungen machen ganz schön zu schaffen. Hier ist **Natrium muriaticum (Kochsalz, Steinsalz) C6** das Mittel Ihrer Wahl, alle 2 Stunden, maximal 4 Gaben.

**Ab zum Arzt!** Wenn Sie Schmerzen in der Brust, im Rachen, am Kehlkopf, in den Nasennebenhöhlen oder Ohren haben.





### \* Akute Halsschmerzen

Die Kanne voller Tee ist im Nu alle? Schuld daran ist der extreme Durst, der bei akuten Halsschmerzen auftritt. Der Rachen ist rot, trocken und rau. Es brennt und kribbelt im Hals. Hitze und stickige Räume machen einem zusätzlich das Leben schwer. Besserung verschafft **Aconitum (Blauer Eisenhut, Mönchshut) C30**, alle 2 Stunden, maximal 10 Gaben.

**Ab zum Arzt!** Wenn die Symptome länger als eine Woche andauern, bei Fieber und entzündeten Mandeln.

### \* Rauer, brennender Hals

Sie sehnen sich nach einem kalten Getränk? Ein Lippenherpes ist im Anmarsch? Die Stim-

me ist rau und der Hals schmerzt? Nasskaltes Wetter macht zu schaffen und Ruhe bringt keine Linderung? Wenn jetzt noch ein zäher Speichel dazu kommt, ist **Dulcamara (Bittersüßer Nachtschatten) C6** angesagt, alle 12 Stunden, maximal 10 Gaben.

**Ab zum Arzt!** Wenn die Symptome länger als eine Woche andauern, bei Fieber und entzündeten Mandeln.

### \* Empfindlicher Hals und Ohren

Das schmeckt einfach nicht! Egal, was man isst oder wie oft man sich die Zähne putzt, der unangenehme Geschmack im Mund bleibt. Obwohl, aufs Essen möchte man lieber verzichten, denn die dauernden Schluckbeschwerden verderben einem regelrecht den

Appetit. Im Grunde genommen ist man auch viel zu schlapp und zitterig, um überhaupt den Griff zum Brotkorb zu wagen. Früh und abends ist alles besonders schwer zu ertragen. **Gelsemium (Gelber Jasmin) C6** hat sich bei diesen Beschwerden bewährt, alle 2 Stunden, maximal 10 Gaben.

**Ab zum Arzt!** Wenn die Symptome länger als eine Woche andauern, bei Fieber und entzündeten Mandeln.

Für Vegetarier in Frage kommende homöopathische Mittel sind Substanzen aus Pflanzen und Mineralien.



## Das Geheimnis der Kügelchen

Die Homöopathie wurde von dem deutschen Arzt Samuel Hahnemann (1755 – 1843) begründet. Sie betrachtet den Menschen als Ganzes. Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit. Homöopathen behandeln demnach nicht einzelne Krankheitssymptome, sondern stets den gesamten Menschen. Zugrunde gelegt wird dabei die Ähnlichkeitsregel: Gleiches möge mit Gleichem geheilt werden. Substanzen also, die bei gesunden Menschen bestimmte Symptome hervorrufen, heilen ähnliche Symptome bei Kranken. Das stimuliert die körpereigenen Selbstheilungs- und Abwehrkräfte. Doch so ‚neu‘ ist Hahnemanns Ansatz gar nicht. Hippokrates stellte die Ähnlichkeitsregel bereits im 5. Jahrhundert v. Chr. auf.

Als Ausgangsstoffe für homöopathische Mittel dienen flüssige Urinkturen und feste Ursubstanzen. Sie werden aus Pflanzen, Tieren, Tiergiften, Mineralien und zum Teil auch aus menschlichen Sekreten hergestellt. Dann verdünnt man sie in zahlreichen Schritten stark mit Alkohol und Wasser und verschüttelt sie. Diesen Prozess nennt man Potenzieren. Dadurch soll die Wirkung des Mittels gesteigert werden. Die Potenzierung ist in Zahlen dargestellt: Die Potenz D1 bedeutet ein Mischungsverhältnis von 1 zu 10, D2 von 1 zu 100. Je mehr eine Substanz verdünnt wurde, desto stärker soll deren Wirkung sein.

In der Apotheke erhältlich sind Dilutionen (alkoholische Tropfen), Tabletten, Globuli (Kügelchen), Granulat und Pulver. Verabreicht werden homöopathische Arzneimittel meist als Globuli, so genannte Milchwasserkügelchen. Unter der Zunge gelöst, gehen die Wirkstoffe direkt ins Blut.

Globuli sind die am meisten verabreichten Mittel der Homöopathie.



## Selbstmedikation

### Gut zu wissen

- \* Wichtig für Vegetarier: Homöopathische Mittel können auch tierischen Ursprungs sein, also vom toten Tier stammen. Erkundigen Sie sich in der Apotheke nach der Herkunft des Mittels!
- \* Vorsicht bei Laktoseintoleranz! Globuli und Tabletten können geringe Mengen Milcheiweiß enthalten.
- \* Homöopathische Mittel sind in Apotheken rezeptfrei erhältlich.
- \* Für die Selbstbehandlung eignen sich niedrige Potenzen (bis D/C12).
- \* Höhere Potenzen sollten von einem erfahrenen Therapeuten eingesetzt werden.
- \* Homöopathika sind keine Allheilmittel. Sie fördern die Selbstheilungskräfte des Körpers und das ganzheitliche Wohlbefinden.
- \* Lagern Sie die Mittel an einem dunklen, trockenen Ort, fern von elektromagnetischen Feldern (z. B. PC, Mikrowelle)!
- \* Einige Krankenkassen bezuschussen die Behandlung mit Globuli und Co.
- \* Bis zu 7000 Ärzte mit entsprechender Zusatzausbildung praktizieren in Deutschland.

### Darreichungsform und -menge

Dilutionen (alkoholische Tropfen): 1 Gabe = 5 Tropfen

Globuli (Kügelchen): 1 Gabe = 5 Globuli

Tabletten: 1 Gabe = 1 Tablette

D6-Potenzen: 3-mal täglich

D12-Potenzen: 2-mal täglich

### Anwendungstipps

- \* Nehmen Sie das Mittel 15 bis 20 Minuten vor dem Essen ein!
- \* Behalten Sie Dilutionen (Tropfen) unverdünnt oder mit etwas Wasser einige Minuten im Mund, bevor Sie sie schlucken!
- \* Globuli, Tabletten oder Pulver lassen Sie unter der Zunge zergehen.
- \* Während der Einnahme sollten Sie auf koffeinhaltige Getränke, Zahnpasta mit Menthol und stark desinfizierende Mundspülungen sowie kampferhaltiges Mundwasser und Rauchen verzichten! All das verändert sonst die Mundschleimhaut und beeinflusst die Resorption des Mittels.
- \* Haben Sie für Ihre Symptome das richtige Mittel ausgewählt, dann sollte sich alsbald eine deutliche Besserung Ihres Zustandes einstellen.
- \* Tritt eine Besserung ein, nehmen Sie die Arznei nur noch halb so häufig ein! Nach 2-3 Tagen setzen Sie das Mittel ab!
- \* Sollten Sie ein ‚falsches‘ Mittel gewählt haben, setzen Sie es ab!
- \* Nach der Einnahme kann es manchmal zu einer Verstärkung der vorhandenen Symptome (Erstreaktion) kommen. Diese Reaktion des Körpers gilt als Zeichen für den aktivierten Heilungsprozess. Falls sich die Beschwerden nicht bessern, sollten Sie das Mittel absetzen und einen Arzt aufsuchen.

### Weiterführende Informationen

- \* Homöopathie Quickfinder. Der schnellste Weg zum richtigen Mittel von Dr. Med. Markus Wiesenauer, Gräfe-und-Unzer-Verlag, 152 Seiten, 12,90 €
- \* Das grosse Lexikon der Homöopathie. Wirkstoffe und Heilmethoden von Dr. Andrew Lockie, Dorling-Kindersley-Verlag, 336 Seiten, 29,95 €
- \* Deutsche Homöopathie-Union: [www.dhu.de](http://www.dhu.de)

### Vegetarisch-fit!-Tipp

Unterstützen Sie Ihre körpereigene Schutztruppe, indem Sie vorbeugen! Eine immunstärkende **homöopathische Kur** ist eine gute Wahl, zum Beispiel mit **Ferrum phosphoricum (Eisenphosphat) D6**. Sie sollte nicht länger als vier bis sechs Wochen dauern. Viren, Keime, Pilze und andere Erreger haben dann nichts mehr zu lachen.



# Vielfalt am Kaffeetisch

Die Verarbeitung von ungewöhnlichen Getreidesorten wie Gelbweizen, Hafer oder Dinkel beschert nicht nur dem Gebäckliebhaber besondere Geschmackserlebnisse. Vielmehr werden die Bemühungen des ökologischen Landbaus unterstützt, einer fortschreitenden Sortenarmut entgegenzuwirken und die Vielfalt der Kulturpflanzen zu bewahren.

Kleine Produktionsserien und handwerkliche Verarbeitungstechniken versteht man auf dem Allos Hof als Qualitätsmerkmal und pflegt sie entsprechend. „Bei uns steht immer der hochwertige Rohstoff im Zentrum der Überlegungen. Wir überlegen nicht, wel-



cher Rohstoff könnte zu unseren Maschinen passen, sondern schauen, wie können wir diesen Rohstoff verarbeiten, ohne dass er an Qualität und Ausdruck verliert. Das geht viel besser mit kleinen Maschinen und Serien, da diese weitaus flexibler und anpassungsfähiger sind als hochindustrielle Fertigungsprozesse“, erklärt Bäcker- und Konditormeister Richard Hellmann. Dieses Jahr haben sich die Bäckermeister wieder etwas Neues einfallen lassen: das Allos Premiumgebäck in sieben Sorten.

## Wertvolles Bio-Getreide

Grundlage für das Sortiment sind Getreide aus ökologischem Anbau, darunter die in Vergessenheit geratene Sommerweizen-Sorte Gelbweizen. Die robuste Sorte liefert viele Nährstoffe, schmeckt süßlich-nussig und verleiht Backwaren eine schöne goldgelbe Farbe. Der Gelbweizen wurde zuvor von der Rolle Mühle im Erzgebirge mit Wasserkraft gemahlen und wird jetzt im ländlichen Mariendrebber handwerklich, aufwendig zu Gebäck verarbeitet. Ungewöhnliche Getreidesorten verarbeitet man bei Allos besonders gerne, nicht nur um neue Geschmacksrichtungen zu entwickeln, sondern auch um die Vielfalt der Kulturpflanzen zu erhalten. Deshalb darf bei den Kreationen aus der Allos Hof-Bäckerei auch Dinkel nicht fehlen. Das Urkorn liefert viele Vitamine und Mineralstoffe und ist sehr gut

bekömmlich. Schon bei Hildegard von Bingen galt es als „das beste Getreide“. Ebenfalls hervorzuheben ist der Hafer. Kein einheimisches Getreide liefert mehr wertvolle Inhaltsstoffe. Aus diesem Grund ist eine der sieben neuen Spezialitäten aus Mariendrebber ein fein-mürber Haferkeks.

## Feine Geschmackskompositionen

Nach der Ernte wird das Getreide bei Allos weiterverarbeitet. Dabei ist die Kreativität der Bäckermeister gefragt, besonders bei neuen Getreidesorten wie dem Gelbweizen. „In diesem Jahr backen wir daraus zum ersten Mal einen würzig-scharfen Ingwerkeks und ein Mohn-Vanille-Gebäck. Das sind anspruchsvolle Kekse mit Charakter“, schwärmt Bäcker- und Konditormeister Alois Dumsdorff. Neben Ingwerstückchen, Dampfmohn und echter Bourbon-Vanille kommen bei der Herstellung des neuen Gebäcksortiments Zutaten wie Bienenhonig, Orange, Zartbitterschokolade, Kokosraspeln, Mangoflocken, Mandeln und Haselnüsse zum Einsatz. *Präsentiert von Allos*

## Kekse für Genießer

Die neuen Gebäckspezialitäten von Allos sind ein Genuss für gemütliche Teestunden und einen schön gedeckten Kaffeetisch.



**Amaranti Kokos-Mango** Vollkornkeks mit Amaranth, Kokosraspeln, Mango und Honig

**Mohn-Vanille** Vollkorngebäck aus Gelbweizen, Dampfmohn und Bourbon-Vanille



Außerdem besteht das Sortiment aus leckeren Keksen der Sorten „Ingwer“, „Hafer-Nuss“, „Schoko-Kokos“ und „Schoko-Orange“ sowie den zarten „Amaranti Schoko-Kokos“ mit Kokosraspeln, Bienenhonig und Amaranth.



Foto: Tanja Pfriem

## Zum Verschenken

Das Weihnachtsfest steht vor der Tür und originelle Geschenkideen sind gefragt. Eine kleine Auswahl an Umwelt- und Veggie-freundlichen Präsenten finden Sie hier!



Fotos: Falco Peters Photography

### Ökologisch & modern

Für Tochter, Enkelin oder sich selbst: Das trendige fairtrade-Shirt „bold“ ist körpernah geschnitten und auffällig bedruckt. Aus feinem, superweichem Jersey, der zu 100 % fair gehandelt ist. In der Farbe old navy für 34,90 € zu bestellen unter [www.armedangels.de](http://www.armedangels.de)



### Für warme Hände ...

... an kalten Wintertagen sorgen Gudruns „grüne Handschuhe“. Die bestickten Wollhandschuhe sind mit Blattstickerei versehen und als Einheitsgröße erhältlich. Die umweltfreundlich produzierten Fäustlinge gibt es in der Farbe Kräutergrün bei Gudrun Sjørden für 26 € [www.gudrunsjorden.de](http://www.gudrunsjorden.de)



### Zum Verwöhnen

Mit der Geschenkbox von Weleda lassen sich die Liebsten verzaubern. Dafür sorgen die Duschlotion, das Körperöl oder die Pflegemilch, eine Kerze sowie eine Grußkarte. Die Box gibt es in den Duftlinien Wildrose, Lavendel, Sanddorn oder Citrus. Erhältlich in Apotheken und im Fachhandel für ca. 14,95 €.



### Süß verpackt

Für Naschkatzen: Schöne Blechdosen von jm. Packdesign sind ideal zum Aufbewahren von selbstgebackenen Keksen, gelatinfreien Gummibärchen (z. B. aus dem Bärenladen) oder getrocknetem Obst. Die Dosen sind im Einzelhandel erhältlich, zwischen 3,90 und 4,30 € [www.jm-packdesign.de](http://www.jm-packdesign.de)



### Klassiker in Bio

Ob naturbraun, mit weißer Glasur oder mit Schokolade, Nürnberger Bio-Lebkuchen gehören traditionell zur Weihnachtszeit dazu. Die handgestrichenen, manuell angefertigten Lebkuchen gibt es jetzt auch in einer glutenfreien Rezeptur. Zöliakie-Patienten können wählen zwischen den Geschmacksrichtungen Naturbraun oder Schokolade. 5 Stück ab 8,79 €



### Büchertipps

Zum Verschenken, Behalten oder für weitere Inspirationen eignet sich der Titel „Kleine Geschenke aus der Küche“, BusseSeewald Verlag, 9,95 € Leckere Plätzchenrezepte liefert das Buch „Vollwertige Weihnachtsbäckerei mit Pfiff“, pala verlag, 9,90 €. Die Bücher sind erhältlich unter [www.vegetarischfit.de](http://www.vegetarischfit.de) oder unter Tel.: 07 11 / 520 63 06.





## DER VEBU INFORMIERT



### Neu im Vorstand: Sebastian Zösch

Der Vebu wählte im Juli 2008 einen neuen Vorstand. Bestätigt in seinem Amt als langjähriger Vorsitzender wurde Thomas Schönberger. Neues Gesicht ist Sebastian Zösch, der als Stellvertreter Schönbergers gewählt wurde. Der 28-Jährige ist Absolvent des Studiengangs „Management in Nonprofit-Organisationen“ und arbeitet in diesem Bereich als Unternehmensberater. Zuvor war er als Trainee bei People for the Ethical Treatment of Animals (Peta) tätig, absolvierte zudem diverse Praktika bei Tierschutz-/rechtsorganisationen. Zösch ist Co-Autor der überarbeiteten Auflage des Buches „Vegan“ von Kath Clements. Er lebt seit sieben Jahren vegetarisch und seit drei Jahren vegan. Lieblingsgerichte: veganer Döner (Vöner) und veganes Tiramisu. Der engagierte Vorsitzende lebt derzeit in Berlin.

**Vebu (Vegetarier Bund Deutschlands e. V.), Tel.: 05 11/ 3 63 20 50**  
(Mo 11 bis 15 Uhr, Do 13 bis 18 Uhr), [www.vebu.de](http://www.vebu.de)



### Internet-Tipp

## Weltweit vegetarisch essen

Wer eine Reise plant – egal, an welchen Ort der Erde – sollte vorher unbedingt bei [www.happycow.net](http://www.happycow.net) vorbeischaun. Die Webseite bietet ein weltweites Verzeichnis von vegetarischen und veganen Restaurants sowie von Naturkostläden. Insgesamt sind 8.940 Einträge vorhanden, so beispielsweise das „El vegetariano“ in Mexico City, das „GecoBiondo“ in Rom, das „Eat more Greens“ in Tokio oder das „Cinnamon“ in Los Angeles. Damit wächst die vegetarische Welt ein Stückchen näher zusammen. [www.happycow.net](http://www.happycow.net) ist englischsprachig.

Fotos: die tierfreunde



## Veggie Street Day lockte 2.000 Besucher

Etwa 2.000 Besucher verwandelten am 6. September den Reinoldikirchplatz in Dortmund zu einer Mischung aus buntem Open-Air-Restaurant, Musik-Festival und Lifestylmesse für Vegetarier und Veganer. Die Anbieter sorgten mit ihrem Essensangebot von rein pflanzlichem Cheeseburger über fleischfreies Gyros bis zum veganen Gulasch für Gaumenfreuden. An den 24 Ständen wurde über Umweltthemen, tierleidfreie Ernährung, Welt hunger, Tierschutz, lederfreie Schuhe, tierfreie Kosmetik, fair gehandelte Textilien und vieles mehr informiert. Auch das abwechslungsreiche Bühnenprogramm mit Lifemusik und mehr unterhielt die Besucher bestens. Der Verein die Tierfreunde e.V. hatte in Kooperation mit dem Vebu zu der Veranstaltung eingeladen, die nun bereits das dritte Jahr in Folge in Dortmund stattfand. Jürgen Foß, Vorsitzender der Tierfreunde: „Lebensmittel ohne tierische Bestandteile werden bei vielen Menschen immer beliebter. Wir möchten Interessierten mit dem Veggie Street Day den Einstieg erleichtern.“ Und Sebastian Zösch, stellv. Vorsitzender des Vebu, resümiert: „Der Veggie Street Day war dieses Jahr wieder ein voller Erfolg und ist mittlerweile fester Bestandteil der vegetarischen Szene in Deutschland. Jedes Jahr kommen mehr Aussteller und Besucher.“ Auch 2009 soll in Dortmund wieder der Veggie Street Day stattfinden. [www.veggie-street-day.de](http://www.veggie-street-day.de).

# Köstlicher Advent

Backen gehört einfach zur Vorweihnachtszeit dazu. In der Backstube wird dann wieder eifrig gerührt, geformt und verziert. Schließlich soll der Weihnachtsteller möglichst bunt aussehen. Lassen Sie sich von diesen Rezepten inspirieren!



Foto: Schneekoppe

## Adventsherzen und -sterne

### Süße Klassiker

**Ergibt ca. 20 Stück**  
**Zubereitungszeit: ca. 30 Min. + 30 Min. Kühlzeit**  
**Pro Stück: 94 kcal/ 392 kJ, 1 g EW, 6 g Fett, 7 g KH**

150 g Mehl  
 50 g Mandeln, fein gemahlen  
 50 g Zucker  
 125 g Margarine  
 Mehl zum Ausrollen  
 50 g Hagebutten-Fruchtaufstrich, z. B. von Schneekoppe  
 1 EL Puderzucker  
**Außerdem**  
 Klarsichtfolie

**1.** Mehl, Mandeln, Zucker und Margarine zusammen mit 1-2 EL kaltem Wasser in einer Schüssel mischen. Rasch mit den Händen

zu einem Mürbeteig verarbeiten, in Folie wickeln und mind. 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.

**2.** Backofen auf 175 °C (Umluft 150 °C) vorheizen. Teig kurz durchkneten und auf wenig Mehl dünn ausrollen. Herzen und Sterne ausstechen. Aus der Hälfte der Plätzchen ein kleines Herz bzw. einen kleinen Stern ausstechen. Plätzchen auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen, 10 Min. backen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

**3.** Große Plätzchen mit Fruchtaufstrich bestreichen. Kleinere Plätzchen mit Loch mit Puderzucker bestreuen und auf die großen Plätzchen setzen.

## Espresso-Cookies

### Besonders aromatisch

**Ergibt ca. 80 Stück**  
**Zubereitungszeit: ca. 45 Min. + 60 Min. Ruhezeit + 10-12 Min. Backzeit**  
**Pro Stück: ca. 55 kcal/ 228 kJ, 1 g EW, 3 g Fett, 6 g KH**

#### Teig

350 g Mehl, z. B. von Aurora  
 1 Msp. Backpulver  
 200 g Butter  
 120 g Zucker  
 1 P. Vanillezucker  
 2 EL Instant-Espressopulver  
 2 TL Kakaopulver  
 100 g Schokoladenraspel  
 100 g gehackte Mandeln  
 1 Ei  
 1 Prise Salz

#### Verzierung

100 g Kuvertüre, weiß  
 80 abgezogene Mandeln, Kaffee- bzw. Schokobohnen

#### Außerdem

Backpapier  
 Spritzbeutel

pulver mischen. Übrige Teigzutaten dazugeben und zügig mit den Händen verkneten. Teig mind. 30 Min. kalt stellen.

**2.** Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Aus dem Teig Rollen formen, diese in Scheiben schneiden, zu Kugeln drehen und etwas flach drücken. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und im Backofen ca. 10 Min. backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

**3.** Kuvertüre schmelzen, in einen Spritzbeutel füllen und jeweils eine kleine Menge mittig auf die Plätzchen spritzen. Auf die Kuvertüre je eine Mandel oder Kaffee- bzw. Schokobohne platzieren.



Foto: Aurora





Foto: California Walnut Commission

## Karamell-Walnuss-Busserl

### Verführung pur

**Ergibt ca. 50 Stück**

**Zubereitungszeit: ca. 90 Min. + 1 Std. Kühlzeit + 18-20 Min. Backzeit**

**Pro Stück: ca. 101 kcal/ 423 kJ, 1 g EW, 6 g Fett, 10 g KH**

#### Mürbeteig

100 g kalifornische Walnüsse

300 g Mehl

50 g Speisestärke

120 g Zucker

1 P. Vanillinzucker

je 1 gestrichener TL Nelken-

und Kardamompulver

225 g kalte Butter

1 Ei

#### Guss

100 g Zucker

100 ml Sahne

2 EL Honig

2 EL Rum

50 g kalifornische Walnüsse

#### Außerdem

Klarsichtfolie, Backpapier

Butter in Stückchen, Ei und 3-4 EL kaltes Wasser zugeben. Alles kurz mit einem Messer durchhacken. Schnell mit der Hand zu einem glatten Teig verkneten. Achtung: Nicht zu lange kneten. Teig in Folie wickeln und 1 Std. in den Kühlschrank legen.

**2.** Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Aus dem Teig mit leicht bemehlten Händen kirschgroße Kugeln formen. Auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche setzen. Eine Mulde hineindrücken, z. B. mit einem Kochlöffelstiel. Im Backofen ca. 18-20 Min. backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

**3.** Zucker in einem kleinen Topf karamellisieren lassen. Sahne, Honig und Rum zufügen und unter Rühren ca. 6-8 Min. dicklich einköcheln lassen. Nüsse hacken, in einer Pfanne kurz rösten. Mulden der Plätzchen mit etwas Karamell füllen, Walnüsse darauf geben und restliches Karamell darüber träufeln.

### Herstellerverzeichnis

Asa Selection, 56203 Höhr-Grenzhausen, Fax: 0 26 24/ 1 89 36, [www.asa-selection.com](http://www.asa-selection.com), [kontakt@asa-selection.com](mailto:kontakt@asa-selection.com)

Arzberg-Porzellan GmbH, Fabrikweg 41, 95706 Schirnding, Tel.: 0 92 33/ 40 30, Fax: 0 92 33/ 40 31 22, [www.arzberg-porzellan.com](http://www.arzberg-porzellan.com), [www.arzberg-shop.de](http://www.arzberg-shop.de), [info@arzberg-porzellan.de](mailto:info@arzberg-porzellan.de)

Car-Selbstbaumöbel, Gutenbergstr. 9 a, 24558 Henstedt-Ulzburg, Tel.: 0 41 93/ 7 55 50, Fax: 0 41 93/ 75 55 15, [www.car-moebel.de](http://www.car-moebel.de), [office@car-moebel.de](mailto:office@car-moebel.de)

Emsa GmbH, Grevener Damm 215-225, 48282 Emsdetten, Tel.: 0 25 72/ 1 30, Fax: 0 25 72/ 1 32 22, [info@emsa.de](mailto:info@emsa.de)

Guzzini Fratelli Deutschland GmbH, 50999 Köln-Rodenkirchen, Tel. 02 23/6 89 69 64, [www.fratelliguzzini.com](http://www.fratelliguzzini.com)

Ihr Ideal Home Range, Höger Damm 4, 49632 Essen/Oldbg., Tel.: 0 54 34/ 8 11 33, Fax: 0 54 34/ 81 55, [www.idealhomerange.com](http://www.idealhomerange.com), [info@ihr-online.de](mailto:info@ihr-online.de)

Ikea Deutschland GmbH & Co. KG, Am Wandersmann 2-4, 65719 Hofheim-Wallau, Tel.: 0 18 05/ 35 34 35, [www.ikea.de](http://www.ikea.de), [AUSK@memo.ikea.com](mailto:AUSK@memo.ikea.com)

Jm.packdesign, Willy-Messerschmitt-Straße 5, 50126 Bergheim, Tel.: 0 22 71/ 67 92 12, Fax: 0 22 71/ 67 92 18, [www.jm-packdesign.de](http://www.jm-packdesign.de)

Koziol ideas for friends, Werner-von-Siemens-Str. 90, 64711 Erbach, Tel.: 0 60 62/ 60 40, Fax: 0 60 62/ 60 42 65, [www.koziol.de](http://www.koziol.de)

Leonardo, Postfach 1354, 33003 Bad Driburg/Herste, Tel.: 0 52 53/ 8 60, [www.leonardo.de](http://www.leonardo.de), [contact@leonardo.de](mailto:contact@leonardo.de)

Hartmut Räder Wohnzubehör GmbH & Co.KG, Kornhaper Str. 126, 44791 Bochum, Tel.: 02 34/ 95 98 70, Fax: 02 34/ 59 45 19, [www.raeder.de](http://www.raeder.de), [info@raeder.de](mailto:info@raeder.de)

Ritzenhoff & Breker GmbH & Co. KG, Industriestr. 21, 33014 Bad Driburg, Tel.: 0 52 53/ 97 70, [www.ritzenhoff-breker.de](http://www.ritzenhoff-breker.de), [info@ritzenhoff-breker.de](mailto:info@ritzenhoff-breker.de)

Sagaform GmbH, Uferstraße 14 a, 96489 Niederfüllbach/Coburg, [www.sagaform.de](http://www.sagaform.de), [info@sagaform.de](mailto:info@sagaform.de)

Scheurich GmbH & Co. KG, Gottlieb Wagner-Straße, 63924 Kleinheubach/ Main, Tel. 0 93 71/ 50 70, [www.scheurich.de](http://www.scheurich.de), [info@scheurich.de](mailto:info@scheurich.de)

Villeroy & Boch AG, Saarferstraße, 66693 Mettlach, Tel.: 0 68 64/ 8 10, [www.villeroy-boch.com](http://www.villeroy-boch.com)

Waechtersbacher Keramik, Fabrikstraße 12, 63636 Brachtal, Tel.: 0 60 53/ 80 10, Fax: 0 60 53/ 52 04, [www.waechtersbach.com](http://www.waechtersbach.com), [info@waechtersbach.com](mailto:info@waechtersbach.com)

Wmf Württembergische Metallwarenfabrik AG, Eberhardstr., 73309 Geislingen, Tel.: 07331/251, Fax: 0 73 31/ 4 53 87, [www.wmf.de](http://www.wmf.de), [info@wmf.de](mailto:info@wmf.de)

Zwilling J.A. Henkels AG, Grünwalder Strasse 14-22, 42657 Solingen, Tel.: 0 2 12/ 88 2 0, Fax : 02 12/ 88 23 00, [www.zwilling.com](http://www.zwilling.com), [info@zwilling.com](mailto:info@zwilling.com)

# Genussvoll auftanken

Seit es die BIO-Hotels gibt, muss im Urlaub niemand mehr auf ökologischen Genuss verzichten. Auch Vegetarier nicht, denn jedes der Hotels verfügt über ein fleischloses Angebot. Einige der Urlaubsstätten sind sogar ganz auf vegetarische Verpflegung spezialisiert.

Feinste Bio-Zutaten, vereint zu köstlichen Arrangements aus Rote Bete und Kokoschaum oder Zucchini mit karamellisierten Kastanien: In den BIO-Hotels wird Genuss

groß geschrieben. Auch Vegetarier kommen dabei nicht zu kurz. Jedes Hotel bietet mindestens ein fleischloses Gericht an, meistens sind es mehr. Sieben Hotels in Deutsch-

land, Österreich und der Schweiz verwöhnen ihre Gäste sogar ausschließlich mit vegetarischen Köstlichkeiten. Wir stellen Ihnen fünf davon vor.

## Meeresluft schnuppern

**Das Bio- und Gesundheitshotel „Gutshaus Stellshagen“ bietet ein Rundum-Verwöhnprogramm an der Ostsee.**



**Genießen:** Feine vegetarische Bio-Küche, serviert als reichhaltiges Büffet. Obst und Gemüse stammen aus eigenem Bioland-Anbau, soweit es die Saison ermöglicht. Nachmittags werden hausgebackene Kuchen und Torten serviert.

**Wohnen:** In den Wohlfühlzimmern auf dem Gelände, in den eleganten Suiten im Gutshaus oder in den gemütlichen Ferienwohnungen im Dorf und am Teich.

**Erholen:** In der reizvollen Naturlandschaft des „Klützer Winkels“, dem Landstrich zwischen Lübeck und Wismar entlang der mecklenburgischen Ostseeküste.

**Preis:** Ü/F ab 32 € pro Person (DZ) bzw. 55 € (EZ)

**Sonstige Angebote:** Wellness, Kosmetik und ganzheitliche Gesundheitsberatung im TAO Gesundheitszentrum, Sauna, Fitness- und Freizeitprogramm, Verwöhn-Pakete

**Adresse:** Gutshaus Stellshagen, Lindenstraße 1, 23948 Stellshagen, Tel. 038825 44-0, [www.gutshaus-stellshagen.de](http://www.gutshaus-stellshagen.de)

## Bergblick inklusive

**Mit köstlicher vegetarischer Bio-Küche, Wellness und Meditation begeistert das „Hotel Balance“ im Schweizer Wallis.**



**Genießen:** Hochwertige vegetarisch/ makrobiotische Vollwertküche mit ausgewählten Bio-Zutaten. Kräuter werden im hauseigenen Kräutergarten gepflegt.

**Wohnen:** In heimeligen Zimmern oder luxuriösen Apartments. Das Hotel wurde 1899 erbaut und nach baubiologischen Kriterien renoviert. Die ursprüngliche Atmosphäre ist erhalten geblieben.

**Erholen:** Bei einer Wanderung durch das Wallis, entlang schroffer Gipfel, mächtiger Gletscher und grüner Wälder. In der Umgebung befinden sich interessante Ausflugsziele.

**Preis:** Ü/HP ab 77 € (DZ) bzw. 82 € (EZ)

**Sonstige Angebote:** Bio-Pool, Sauna, Massagen, umfangreiches Seminarangebot mit Yoga, Meditation, Kräuterwanderwochen und Shiatsu

**Adresse:** Hotel Balance, Fam. Schatzmann-Eberle, CH-1922 Les Granges, Tel. +41 27 76115-22, [www.vegetarisches-hotel.ch](http://www.vegetarisches-hotel.ch)

## Im Einklang mit der Natur

**Das „Biolandhaus Arche“ im wunderschönen Kärnten bietet Erholung inmitten der Natur.**



**Genießen:** Vegetarische Vollwertkost aus kontrolliert biologischem Anbau. Morgens reichhaltiges Frühstücksbüffet, mittags Salate, Suppen und selbst gebackene Kuchen, abends warme Gerichte aus der preisgekrönten Arche-Küche.

**Wohnen:** In gemütlichen Zimmern, eingerichtet mit Vollholzmöbeln, Apartments oder dem Ferienhaus Almuhe. Ausstattung mit Naturtextilien und Gesundheitsbetten. Das Wasser wird mit Sonnenenergie beheizt.

**Erholen:** In der frischen Bergluft des Kärntner Mittelgebirges auf 1.000 Meter Höhe. Die Region ist ein fantastisches Wander- und Skigebiet mit vielseitiger Naturlandschaft und tollem Panoramablick.

**Preis:** Ü/HP ab 47 € pro Person (DZ)

**Sonstige Angebote:** Aktivprogramme, Seminare zum Thema Yoga, Shiatsu und alternative Heilmethoden, Wellnessangebot mit Sauna, Massagen und Kosmetik

**Adresse:** Biolandhaus Arche, Familie Tessmann, Vollwertweg 1a, A-9372 St. Oswald-Eberstein, Tel. +43 4264 812-0, [www.bio.arche.hotel.at](http://www.bio.arche.hotel.at)





Im „Seminarort Lebensquelle“ wird Genuss groß geschrieben.

## Seminare mit Genuss

**Der „Seminarort Lebensquelle“ verbindet nicht nur Veranstaltungen mit Genuss und Ambiente, sondern heißt auch Urlauber herzlich willkommen.**

**Genießen:** Leckere vegetarische Speisen mit Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau. Fleischlose, mediterrane Köstlichkeiten werden im Restaurant Bodhi serviert.

**Wohnen:** In den Feng-Shui-Zimmern mit Naturholzböden und -möbeln oder ganz naturnah im gemütlich eingerichteten Bauwagen. Größere Gruppen können im Schlafraum oder im Indianerzelt Tipi übernachten.

**Erholen:** Bei einem Bummel durch die Barockstadt Fulda oder auf den Wander- und Radwegen des Biosphärenreservats Rhön.

**Preis:** Ü/F pro Person ab 27 € (Schlafraum), 54 € (DZ), 72 € (EZ)

**Sonstige Angebote:** Für Seminare stehen vier, nach baubiologischen Kriterien eingerichtete Seminarräume, ein Indianerzelt und der Garten zur Verfügung. Es finden regelmäßig interessante Vorträge und Veranstaltungen im Hotel statt.

**Adresse:** Bio-Seminarhotel Lebensquelle, Dietershaner Str. 29, 36039 Fulda, Tel. 0661 3800015-0, [www.seminarort-lebensquelle.de](http://www.seminarort-lebensquelle.de)

## Sand unter den Füßen

**Das „Haus AnNatur“ auf der Nordseeinsel Juist verwöhnt seine Gäste mit vegetarischem Genuss und viel Gemütlichkeit.**

**Genießen:** Vegetarische Bio-Vollwertküche mit Zutaten aus Bioland- oder Demeter-Anbau. Vollwertfrühstück, 4-Gang-Abendmenü, mittags Salat auf Wunsch. Alle Speisen sind nährstoff- und ballaststoffreich.

**Wohnen:** In gemütlichen Zimmern, Wohnstudios oder Ferienwohnungen. Alle mit Holz- oder Korkparkett ausgestattet und mit Naturholzmöbeln und Wäsche aus Bio-Baumwolle eingerichtet.

**Erholen:** In der klaren Luft der Nordseeinsel Juist/ Töwerland, die gerne als „Zauberinsel“ bezeichnet wird, und einen kilometerlangen Sandstrand bietet.

**Preis:** Ü/HP ab 74 € pro Person (DZ) bzw. 93 € (EZ)

**Sonstige Angebote:** Sauna, Naturkosmetik, Massagen, Fastenwochen, Gesundheitswochen, Ayurveda Körperbehandlungen

**Adresse:** Haus AnNatur, Dellertstr. 14, 26571 Juist, Tel. 0493 9181-0, [www.annatur.de](http://www.annatur.de)



## Urlaub zu gewinnen!

Sie möchten in einem vegetarischen BIO-Hotel relaxen? Dann machen Sie mit bei unserer Verlosung und gewinnen Sie einen Verwöhnngutschein im Wert von 300 Euro. Diesen können Sie wahlweise im Gutshaus Stellshagen, Hotel Balance, Biolandhaus Arche, Seminarort Lebensquelle oder im Haus AnNatur einlösen.

**So geht's:** Senden Sie eine Postkarte mit dem Stichwort „BIO-Hotels“ bis zum 29. November 2008 an die Redaktion Vegetarisch fit!, Im Buhles 5, 61479 Glashütten/ Schloßborn. Es gilt das Datum des Poststempels. MitarbeiterInnen des Verlages und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

## Mit Sicherheit genießen

Angefangen hat alles in einem kleinen Tiroler Bergdorf. Dort wurde im Jahr 2000 das Wellness-Hotel Schweitzer am Mieminger Plateau als erstes Biohotel nach der EU-Ökoverordnung zertifiziert. Insgesamt 60 Hotels tragen heute das Qualitätssiegel „Die BIO-Hotels“, die meisten in Deutschland und Österreich. Aber auch in den Schweizer Bergen, an der spanischen Küste und in der ländlichen Abgeschiedenheit Irlands sind die besonderen Hotels zu finden. 100 Prozent Bio ist ihr Anspruch. Für die Betriebe steht der verantwortungsvolle Umgang mit der Umwelt und ihren Ressourcen immer an erster Stelle. Wo es geht, verwenden sie deshalb Bio-Lebensmittel regionaler Herkunft. Wellnessanwendungen mit Naturkosmetik und natürliche Ausstattung der Hotels gehören ebenfalls dazu. Die Qualität der Häuser wird jedes Jahr von unabhängigen Öko-Kontrollstellen geprüft. Außerdem arbeiten die BIO-Hotels eng mit den Anbauverbänden Bioland, Bio-Austria und anderen Landesverbänden zusammen.

**Mehr Information zu den Bio-Hotels gibt es unter [www.biohotels.info](http://www.biohotels.info)**

# Schöne Zeiten

Die neuen Wegbegleiter fürs nächste Jahr sind da. Welch wundervolle Zeiten Sie erwarten, zeigen wir hier.

## Wabi-Sabi

Zum Staunen bringen diese feinsinnigen, anmutigen Kalenderblätter. Sie inspirieren und sind das optische Highlight an jeder Wand. Die Bilder laden dazu ein, die kleinen Dinge des gewöhnlichen Lebens neu zu entdecken. Die Schönheit des Unauffälligen und leicht zu Übersehenden in der Natur soll wahrgenommen werden. Das ist zugleich die Philosophie des Wabi-Sabi, einem ästhetischen Konzept der Wahrnehmung und Schönheit und eng verbunden mit dem Zen-Buddhismus.

24 x 70 cm, 24,95 €,  
ISBN 978-3-8173-6993-5,  
Ackermann Kunstverlag



## Die Erde von oben

Dieser Wegbegleiter präsentiert spektakuläre Fotoaufnahmen einer fast unberührten Natur aus der Vogelperspektive. Aber auch einige Spuren menschlicher Einflussnahme sind in eindrucksvoller Weise festgehalten. Die zwölf Aufnahmen lassen über die faszinierende Vielfalt des Planeten staunen, machen aber auch nachdenklich.

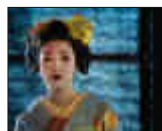
50 x 38 cm, 29,95 €, ISBN 978-3-89660-544-3, Knesebeck Verlag

## Henri Cartier-Bresson



Ausgewählte Werke des Meisterfotografen Henri Cartier-Bresson (1908-2004) präsentiert dieser großformatige Wegbegleiter. Die Schwarzweiß-Bilder sind ausgewählte Momentaufnahmen seines ganzen Schaffens. Kaum jemand verstand es so wie er, den einen unvergesslichen Augenblick festzuhalten.

70 x 50 cm, 39,90 €, ISBN 987-3-89716-889-3, ars vivendi verlag



## Japan 2009



## Land des Lächelns

Trippelnde Geishas, Essen mit Stäbchen oder Teezeremonien – einen Einblick in die wundervolle Vielseitigkeit Japans gewähren die eindrucksvollen Kalenderbilder dieses Wegbegleiters. Sie zeigen ein Land zwischen Tradition und Moderne. Die Szenen wurden vom Fotografen Hans Sautter abgelichtet.

60 x 48 cm, 29,95 €, ISBN-13: 978-3-7654-5045-7, Bruckmann Verlag



## Coffee 2009

Bei diesen imposanten Stimmungsbildern möchte man meinen, fast könne man ihn riechen, den aromatischen Kaffee. Der Kalender zeigt neben frisch gerösteten Kaffeebohnen verschiedene Getränkevariationen mit dem 'schwarzen Gold'. Tipp: Weihnachtsgeschenk für Kaffeeфанатiker!

48 x 64 cm, 32,95 €, ISBN 9783-8327-2688-1, teNeues Verlag



## Mein Kräutergarten

Jede Menge Kräuterwissen hält dieser Küchenkalender bereit. Jedes Monatsblatt ist einem Kraut gewidmet. Darauf zu finden sind zahlreiche Tipps zu Aussaat und Ernte sowie zur Konservierung. Infos über die Verwendung in der Hausapotheke und Naturkosmetik, leckere Rezepte und ein übersichtliches Kalendarium komplettieren das jeweilige Kalenderblatt. Dazu gibt's sechs Samentütchen zum Kräuterziehen.

30 x 34 cm, 14,95 €, ISBN 9783831844456, Heye Verlag



## Brockhaus Kalender Gesund & Fit 2009

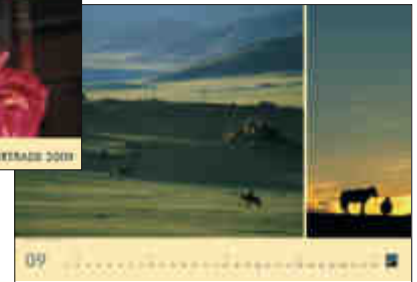
Ein äußerst praktischer Ratgeber für gesundheitsbewusste Menschen ist dieser Tageskalender. Jeden Tag informiert er über ein bestimmtes Thema, z. B. Yoga, Avocado oder Herpes. Dazu gibt's Tipps für eine gesunde Ernährung, zu Heilmitteln und -methoden, für Entspannung und Vitalität im Alltag sowie praktische Yoga- und Fitnessübungen. Das Kalendarium ist übersichtlich und das aktuelle Datum groß und gut zu erkennen. 320 Blatt (640 Seiten), zum Aufhängen oder Aufstellen, 14,99 €, ISBN 978-3-411-80002-5, Brockhaus



## GEO – Der Planet der Tiere

Die Erde gehört dem Menschen nicht allein. Dies zeigt dieser Posterkalender in faszinierender Art und Weise. Jedes Monatsblatt präsentiert eine grandiose Tieraufnahme und macht klar, wie artenreich die Erde ist. Dazu gibt's extra Postkarten von den jeweiligen Aufnahmen. Fazit: Nicht nur Tierfreunde werden beeindruckt sein!

70 x 60 cm, 69 €, ISBN 9783831847495, Heye Verlag



## Fairtrade Wandkalender 2009

Nach Afrika, Asien und Lateinamerika entführt dieses Schmuckstück. In anspruchsvollen Bildkombinationen wird ein Stück Fairtrade festgehalten. Gedruckt sind die Kalenderblätter auf FSC-zertifiziertem Papier. Das heißt, das Papier wird nach strengen Richtlinien des Forest Stewardship Council gedruckt, die den Anforderungen an einen sozialverträglichen, umweltgerechten und wirtschaftlichen Umgang mit den Wäldern der Welt entsprechen. 58 x 40 cm, 20,95 €, ISBN 978 312125-0-1, fairtrade-media

## Landscapes 2009 – National Geographic

Dieser Buchkalender ist ein nützlicher Wegbegleiter mit viel Raum für Notizen. Er enthält 26 faszinierende Landschaftsaufnahmen und ein sechssprachiges Kalendarium mit Mondphasen. Viele Zusatzinformationen wie z. B. internationale Abkürzungen und ein mehrsprachiges Business-Wörterbuch komplettieren das Tagebuch. 16,5 x 21,5 cm, Plastikcover, Spiralbindung, 12,95 €, ISBN 9783-8327-2909-7, teNeues Verlag



## Küchen- freude 2009

Dieser Kalender macht Appetit auf mehr, denn hier kommt das Wort Augenschmaus zu besonderen Ehren. Jedes Monatsblatt zieren Motive rund um das Thema Essen und Genuss. Die hochwertigen Farbaufnahmen sind ansprechend und eine Zierde für jede Küchenwand. Außerdem hat das Kalendarium Platz für wichtige Notizen. Tipp: Aus dem Hause Weingarten gibt es weitere tolle Küchenkalender.

23 x 33 cm, 9,95 €, ISBN 978-3-411-80402-3, Weingarten Kalender



**i Schnell & bequem**

Alle Kalender sind erhältlich unter  
[www.vegetarischfit.de](http://www.vegetarischfit.de) oder unter  
Tel.: 07 11/ 5 20 63 06, Fax: 07 11/ 5 20 63 07


**Stop it !**

Keine Wildtiere im Zirkus

Manege frei –

# Keine Wildtiere im Zirkus

Zirkusse touren durch ganz Europa. Die meisten von ihnen haben Wildtiere dabei wie Elefanten, Löwen oder Tiger. Für die Tiere ist es eine einzige Qual: enge Käfige, Dressuren und ständiger Lärm. VIER PFOTEN fordert mit einer neuen Kampagne nun das Aus für Wildtiere im Zirkus.

Von den bis zu 1.000 Zirkussen Europas haben die meisten Wildtiere im Programm – vor allem Elefanten, Löwen, Tiger und Seelöwen. Doch die Betriebe präsentieren sogar Affen, Nashörner und Nilpferde. Selbst Giraffen müssen in kleinen Transportwagen von Stadt zu Stadt mitreisen.

## Enge, Stress und Langeweile

Eine artgerechte Haltung von Wildtieren ist in einem fahrenden Zirkus unmöglich: Der Betrieb ist immer unterwegs, alles muss Platz sparend transportiert, Käfige schnell auf- und abgebaut werden. So leben Löwen, Tiger und Nashörner in winzigen Anhängern und Elefanten stehen stundenlang an der Kette. Die Tiere können sich weder zurückziehen noch ihren Bewegungsdrang ausleben. Ständiger Lärm und die permanente Nähe zu vielen Menschen belasten sie zusehends.

Die rechtlichen Grundlagen für die Haltung von Tieren in Zirkusbetrieben sind völlig unzureichend: In Deutschland existieren nur unverbindliche Leitlinien, die weit unter den

Mindestanforderungen an Zoos liegen. Auch von der EU gibt es keine konkreten Vorgaben. So sind den Amtsveterinären bei Kontrollen oft die Hände gebunden.

## Instinkte aus freier Wildbahn

In Gefangenschaft geborene Wildtiere haben ähnliche Bedürfnisse wie ihre frei lebenden Artgenossen. Tiger können ausgezeichnet klettern und schwimmen; sie durchstreifen in freier Wildbahn riesige Jagdgebiete und legen in einer Nacht bis zu 30 Kilometer zurück. Im Zirkus vegetieren die Einzelgänger in engen Käfigwagen dahin, häufig zusammengepfercht mit Artgenossen.

Das Leben gegen die Natur führt vielfach zu Krankheiten und Verhaltensstörungen: Jeder kennt das ständige Auf- und Ablaufen von Tigern oder das typische „Weben“ des Kopfes bei Elefanten. Viele Zirkuselefanten leiden unter schmerzhafter Arthritis, eine Folge von Kunststücken, bei denen sie ihr gewaltiges Gewicht immer wieder auf empfindliche Gliedmaßen wie Rüssel oder einzelne Beine stützen müssen.

## Fragwürdige Dressur

In Dressurnummern zeigen Wildtiere ein völlig unnatürliches Verhalten in einer artfremden Umgebung. Kinder bekommen im Zirkus ein falsches Bild von Tieren – hier lernen sie nicht, wie ein Tiger wirklich lebt oder wie sich ein Elefant im Familienverband verhält.

Die Artisten zwingen die Tiere zu absurden Kunststücken; kein Tiger springt freiwillig durch einen brennenden Reifen, kein Elefant macht gerne einen Handstand. Es gibt immer wieder Hinweise auf Futterentzug, Prügel und Stromschläge. Zwar bieten einige Zirkusse öffentliche Tierproben an, doch führen sie hier meist nur eingetübte Routine vor. Das Grundtraining, bei dem Tiere neue Tricks lernen müssen, spielt sich in der Regel hinter verschlossenen Türen ab.

Am Ende ihres Leidensweges können Tiere, die zu alt oder zu krank für die Manege sind, nur selten auf ein Gnadenbrot hoffen. Kaum ein Zirkus kann sich das leisten. Sie werden eingeschläfert oder verkauft und damit ei-



nem ungewissen Schicksal ausgeliefert. Aber auch Tiere, die im Zirkus bleiben, erwartet ein trauriges Los: Sie bleiben in ihren winzigen Käfigen oder Gehegen und werden hier bei der Tierschau präsentiert.

### Es geht auch anders

Wegen der offensichtlichen Probleme haben viele Länder die Haltung von Wildtieren im Zirkus bereits verboten oder eingeschränkt. Während Österreich, Bulgarien oder Schweden bereits handelten, ist die Tortur der Tiere in Deutschland weiterhin erlaubt – und das, obwohl der Bundesrat bereits 2003 für ein Verbot von Wildtieren im Zirkus stimmte. Doch dieser Beschluss wird bis heute nicht umgesetzt.

### Keine Wildtiere im Zirkus – helfen Sie mit!

Die Tierschutzstiftung VIER PFOTEN setzt sich für ein europaweites Verbot von Wildtieren im Zirkus ein. Mit der Kampagne „Stop it!“ zeigt sie den verantwortlichen Politikern die „Rote Karte“ und dokumentiert das Leid der Tiere: Auf der Stop it! Webseite zeigen Filme, wie Wildtiere im Zirkus leben, eine „Rote Liste“ erläutert die einzelnen Tierarten und Länderverbote. Tierfreunde können sich hier ausführlich informieren und mitmachen – online eine „Rote Karte“ senden oder eigene Filme und Fotos in die Stop it! Bildergalerie stellen. Mehr dazu auf [www.vier-pfoten.de/stopit](http://www.vier-pfoten.de/stopit)

VIER PFOTEN – Stiftung für Tierschutz, Dorotheenstraße 48, 22301 Hamburg,  
Tel.: 0 40/ 3 99 24 90, [office@vier-pfoten.de](mailto:office@vier-pfoten.de), [www.vier-pfoten.de](http://www.vier-pfoten.de)



**Bestell-Hotline:**  
07 11 / 5206-306

## Das hat Ihnen gerade noch gefehlt!

Wenn Sie's gerne komplett mögen, bitteschön!  
Bestellen Sie Ihre Wunschhefte einfach nach.

**Ja!** Ich bestelle:

☐ **Biologisch fit!**  
Ausgabe 03/2008 für € 4,<sup>90</sup>  
(Bestell-Nr. 4080803)  
zzgl. Versandkosten

Meine Anschrift lautet:

Name: \_\_\_\_\_  
Vorname: \_\_\_\_\_  
Straße/Nr.: \_\_\_\_\_  
PLZ: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_  
Tel.: \_\_\_\_\_  
E-Mail: \_\_\_\_\_  
Datum: \_\_\_\_\_  
Unterschrift: **X** \_\_\_\_\_

SH0810

Zahlungsweise:

☐ per Überweisung nach Erhalt der Rechnung  
☐ mit Bankeinzug (Inland)

Kontoinhaber: \_\_\_\_\_  
Kreditinstitut: \_\_\_\_\_

Konto-Nr.: \_\_\_\_\_  
Bankleitzahl: \_\_\_\_\_

Bestelladresse:

Leserservice Vegetarisch Fit!  
Höhenstr. 17 · 70736 Fellbach  
Tel.: 07 11 / 5206-306  
Fax: 07 11 / 5206-307  
E-Mail: [ppv@fachschriften.de](mailto:ppv@fachschriften.de)  
[www.vegetarischfit.de](http://www.vegetarischfit.de)

Große und renommierte Zirkusunternehmen wie Flic Flac oder der Cirque du Soleil haben bewiesen, dass auch ein Programm ohne Tiere sehr erfolgreich sein kann. Artisten, Clowns und Zauberer begeistern das Publikum – anders als Elefanten, Löwen oder Tiger tun sie es freiwillig.



Foto: Cirque du Soleil

Anzeige ausschneiden und an Bestelladresse versenden!

## Dies & Das



### Pflegende Pflanzenhaarfarbe

Deckt graues Haar!  
Telefon 0 93 91/50 41 55

## Online-Shops

**Naturparfüms aus Meisterhand**  
Aus kostbaren Pflanzen-Essenzen, ohne synthetische Zusatzstoffe. Jeder Duft wird von Hand hergestellt – für alle, die das Besondere lieben.  
[www.Nebelduft.de](http://www.Nebelduft.de)

Vegan und fit durchs ganze Jahr  
[www.naturschoenheit.de](http://www.naturschoenheit.de)

**smilefood – vegetarisch gut!**  
Bekannt aus RTL & RTL 2, der Versand für Fleischalternativen!  
[www.smilefood.de](http://www.smilefood.de)

[www.moewa.de](http://www.moewa.de)

**MOEWA**, Ihr Online-Shop für die gesunde und vegetarische Küche.  
Große Auswahl an Tees und Gewürze.  
Viele Produkte ohne Glutamat!  
Tel. 09163/387 Fax 09163 / 7669

[www.vegan-naturkosmetik-shop.de](http://www.vegan-naturkosmetik-shop.de)

**Ayurveda & Naturprodukte**  
Gesunde Leckereien, Gewürze, Tee, Kräuter, Arganöl, Waschnüsse, über 800 Produkte. **Gratis-katalog** anfordern 0 67 82-98 90 01,  
[www.govinda-versand.de](http://www.govinda-versand.de)

[www.vegane-zeiten.de](http://www.vegane-zeiten.de)  
der Onlineshop für lederfreie, vegane Schuhe (mit Direktverkauf „Bio & Co“ – Engelbertstr. 51  
**50674 KÖLN**)  
Tel.: 02 21/42 04 230

[www.naturkosmetik-erleben.com](http://www.naturkosmetik-erleben.com)  
Tel. 0 57 71-60 72 40

**Neuer Vegan-Versand** mit vielen frischen hausgemachten Gemüsesalaten, Bratlingen, Snackrollen.  
GeschmacksSache Naturkost, Kiel  
Lies mehr unter  
[www.vegana-feinkost.de/shop](http://www.vegana-feinkost.de/shop)

[www.vegusto.com](http://www.vegusto.com)

[www.franks-veda-shop.com](http://www.franks-veda-shop.com)  
Ayurved. Lebensmittel & Gewürzversand etc.  
Franks Spice- & Franks Veda Shop  
Buchweg 59  
**59846 SUNDERN**  
Tel: 0 29 33 / 92 23 70  
Fax: 0 29 33 / 92 23 73  
E-mail: [info@ayurveda-gewuerze.de](mailto:info@ayurveda-gewuerze.de)

[www.veganversand.at](http://www.veganversand.at)

## Weiterbildung

**Neue Berufe – Neue Chancen**  
**Gesundheitsberater/in**  
**Heilpraktiker/in**  
**Psychologische/r Berater/in**  
**Tierheilbehandler/in**  
**Fitness- und Wellnesstrainer/in**  
Staatlich zugelassene Fernlehrgänge mit Wochenendseminaren in vielen Städten.  
**Impulse e. V. · Rubensstr. 20a · 42329 Wuppertal**  
Tel.: 0202/73 95 40 · [www.impulse-schule.de](http://www.impulse-schule.de)

## Kontakte

**Suche ehrenamtliche Betreuerin**, die ganzheitlich + international orientiert ist. Ich wohne derzeit in Nürnberg und bin Greenpeaceaktiv  
Telefon 09 11/5 06 31 85

**VEGETARISCH-VEGANER Freundeskreis.** Wer hat Interesse daran, im **Zollernalbkreis bis Tü?** Suche naturverbundene stille liebende Menschen.  
Internet: [ilan.sonne@freenet.de](mailto:ilan.sonne@freenet.de)

**Hallo! Ich, m/39/182/70**, Aussehen +Fitness wie 30J. NR/NT, suche meine Traumfrau f. harmon. Partnerschaft/Familienleben. Ich mag Natur u. Kultur in vielerlei Art, Radfahren/Wandern, Ausgehen, Tanzen, Ausflüge, Reden u.v.m.! In der Partnerschaft (+ allgemein) schätze und lebe ich Ehrlichkeit, Zuverlässigkeit, Achtung, Treue, pos. Einstellung/Charakter, harmonisches + gefühlvolles Miteinander, gemeins. Alltagsbewältigung. Ich freue mich auf Deinen Anruf/SMS! 01 75/854 40 29 (Kreis LB), abends, Viele Grüße!

**Vegetarierin, 75/verw.**, jung wirk., lacht gern, aufgeschl., sucht Freundsch. zu einfühls. liebev. Vegetarier, NR, (kein Veganer) pas. Alters, der klass. Musik liebt, gern ins Konzert geht, schwimmt und Natur u. Gartenfreund ist und mit mir mein Wo.-grundstck. ausnutzen möchte (mögl. m. PKW) bei getr. Wohnen. Entscheidend ist Zuneigung, nicht Lebensweise. Bitte nur Raum Potsdam, Berlin, Tel.: 03 31/87 38 25 oder 0179/7 18 99 27

**Vegetarier (56)** sucht Kontakte zu Gleichgesinnten (m/w), die Bücher von Eugen Drewermann lesen und schätzen.  
Kontakt: [gleichsein@online.de](mailto:gleichsein@online.de)

**Vegetarier um die 80**, fit/rüstig, mit Einfam.haus, Garten und Auto sucht für bald veget. Partnerin bis ca. 67 Jahren für gemeinsamen Lebensabend auf dem Land (Süddeutschland). Tel. 073 66/66 03

**Vegetarierin 51, w.**, sucht Brief-freundin zum Gedankenaustausch! Mit zu unserem Haushalt gehören noch 5 Katzen und 2 Hunde (Chihuahua und Yorkshirterrier). Hobbys: Patchwork, stricken, Teddybären, mein Garten, Naturheilkunde, weiße Magie (Engelkarten), historische Romane, die Jahrhundertwende u.v.m.  
Erstkontakt: [Reaknittel@gmx.de](mailto:Reaknittel@gmx.de)  
oder: S mS 01 77/5 89 32 64

**Naturverbundene**, unabh. Lactovegetarierin, NR, 40 J. in WG-/HG/lebend, ohne TV und PKW, sucht spirituell orientierte m/w bis 45 J. Gleichgesinnte in Bremen und Umgebung, f. Austausch und Ausflüge. Tel. 01 52/03 08 45 25

**Attraktive Sie (26 J.)**, Vegetarierin, Sport-, Tier- und Naturliebend, sucht gleichgesinnten Partner (26–35 Jahre) aus dem Raum BS, WOB, GF für eine feste Beziehung. Telefon 01 60/99 81 48 16

## Stammtische

**Esslingen – Vegetarier-Veganer-Stammtisch**, 1x monatl. – Termine nach Absprache, Tel.: 0 71 53/55 83 68, E-Mail: [veggie-stammtisch-esslingen@t-online.de](mailto:veggie-stammtisch-esslingen@t-online.de)

**Vegetarier/Veganer Stammtisch** in Aschaffenburg trifft sich am 2. Samstag im Monat.  
Telefon: 0 60 93/99 33 45

**Vegetarier-Stammtische in Deutschland**  
Info: Vegetarier-Bund Deutschland e.V., Telefon 05 11/3 63 20 50  
[www.vbu.de/w/RG+RK](http://www.vbu.de/w/RG+RK)

**Hannover, Vegetarier-Stammtisch**  
Info: Norbert Moch,  
Telefon 05 11/62 40 39,  
[www.NorbertMoch.de/w/vs](http://www.NorbertMoch.de/w/vs)

**Veganer und Vegetarischer Stammtisch** in Nürnberg freut sich über Interessenten. Wir treffen uns monatlich im vegetarischen Lokal POLIDORI in der Johannisstraße 40 in Nürnberg. **09 11/9 40 26 05.**

**Göttingen – Herzlich willkommen** in unserer netten Gruppe! Nähere Informationen unter  
Telefon: 0 55 03/38 08

**Ruhrgebiet**  
Veg. Stammtisch an jedem ersten Samstag im Monat ab 19 Uhr.  
Kontakt: [ralf.schmidt@vebu.de](mailto:ralf.schmidt@vebu.de)  
oder Telefon 02 21/24 18 57.

**Bamberg** – jeden ersten Mittwoch im Monat ab 20 Uhr trifft sich der „Verein Menschen für Tierrechte Bamberg e.V.“ im vegetarischen Restaurant Kürbiskern in Bamberg, Kunigundenruh 1 – Nähe Bahnhof – Kontakt: [webmaster@tierrechte-bamberg.de](mailto:webmaster@tierrechte-bamberg.de)

**Hannover/Vegetarier-Stammtisch.** Bei Interesse Birgit Jörns anrufen.  
Telefon 0 50 32/65 102 oder 01 75/83 39 982

**Wiesbaden/Hofheim Vegetarier-Stammtisch** 1x monatl. Termine nach Absprache  
Telefon: 0 61 26/58 44 83  
E-Mail: [Veggie-Stammtisch-Wiesbaden@web.de](mailto:Veggie-Stammtisch-Wiesbaden@web.de)

**Kreis Ludwigsburg** – Wer hat Lust mit uns (37 und 39) einen Vegetarier-Stammtisch zu gründen? Wir suchen nette Leute zum gemeinsamen Austausch.  
Bitte melden unter 01 74/917 18 11

**Vegi-Info-Treff Hamburg**, an jedem ersten Mittwoch im Monat ab 19 Uhr, Cafe Koppel, Koppel 66, 20099 Hamburg (Nähe Hbf.) und an jedem dritten Mittwoch im Monat ab 19 Uhr im Restaurant Ohari, Landwehr 63 (direkt an der S-Bahnstation Landwehr), Kontakt: **Thomas Schönberger (040/2193590)**

**Wir treffen uns jeden Monat** zu Gesprächen, Vorträgen oder Ausflügen. Bitte nehmen Sie Kontakt auf mit Johannes Starke, Fuchsbergerstr. 23, **06120 Halle.**  
Tel: 03 45/55 07 414

**OWL: Netzwerk Tierrechte OWL** trifft sich am 2. Sonntag des Monats in Bielefeld, 14.00 in der Bürgerwache am Siegfriedplatz.  
Kontakt: Niels Drewes (0521/32 95510) oder [info@tierrechte-owl.de](mailto:info@tierrechte-owl.de).

**Mannheim: Vegetarier-Treffen**  
Jeden 1. Montag im Monat um 19.30 Uhr in Heller's Restaurant, N7.13.

**Der Arbeitskreis Ehrfurcht** vor dem Leben trifft sich jeden letzten Dienstag um 20 Uhr im Erasmus-haus, Belthlestr. 40, Tübingen, mit Ausnahme der Monate Juli, August und Dezember.



## Stammtische

### Gemeinschaft in der Eifel

Neugründung!! Alle sind unzufrieden, wir ändern was. Leben und arbeiten in Gemeinschaft, Genossenschaftsmodell Kapitaleinsatz erforderlich. Info [www.die-weite.de](http://www.die-weite.de) oder 024 43/31 06 361

### Karlsruhe – Vegetarier-Veganer-Treffen

Silke Bott, 76133 Karlsruhe, (0170) 9 31 58 06, [bott.silke@web.de](mailto:bott.silke@web.de)  
Treffen: jeden 3. Freitag im Monat um 18 Uhr im Viva in Karlsruhe.

## Tiere

### [www.tierhilfecostablanca.de](http://www.tierhilfecostablanca.de)

Auf unserer Auffangstation leben über 60 Hunde. Alle brauchen tierärztliche Betreuung und täglich einen vollen Napf. Bitte helfen Sie mit Ihrer Spende, das Überleben der Tiere zu sichern! DANKE! Infos im Internet oder unter Tel. 0041 (0) 79 3998918.

## Urlaub Inland

### 400 Fasten-Wanderungen überall!

Gesundheitsfördernd. Wo. ab 300 EUR  
T/F 0631 - 4 74 72, [fastenzentrale.de](http://fastenzentrale.de)

**Traditionelle Ayurvedakuren,**  
Seit 1994 in Deutschland, erfahrenes Team, idyll. Lage, 14 Tage 1820 €, AUM-Kurzentrum für Ayurveda, Römerstr. 1, 74629 Pfedelbach, Telefon: 079 49/590  
[www.ayurvedakuren.com](http://www.ayurvedakuren.com)



**Mit viel Gesundheit verwöhnen lassen! Ausspannen-Regenerieren-sich Wohlfühlen.** Leckere Vollwertküche \* Kur Abteilung – Einzigartige Wellness-Angebote – Entschlackungs- und Schlankheits-Kuren \* beh. Freibad \* Hallenbewegungsbad \* Whirlpool \* Fitneß-Training \* Sauna \* gemütl. Haus am Wald. Weihnachten geöffnet! VP ab € 44,- Info-Paket anfordern bei: **Kur-Landhaus Hitzelrode, 37276 Meinhard (Hessen) Tel./Fax: 05651/ 5711, [www.naturhotel.de](http://www.naturhotel.de)**

**Vegetarisches Gästehaus im Allgäu**  
Info unter Tel.: 0 83 26/12 11 oder [www.gaestehaus-rita.de](http://www.gaestehaus-rita.de)

## Urlaub Ausland

**Ferienwohnungen Tessin-Lago Maggiore-Comersee-Luganersee** Gratiskatalog oder Online buchen!  
Tel: 00 41/91 73 011 71, [www.holap.ch](http://www.holap.ch)

### Teneriffa-Süd

2 lux. Fewos nur 50 €/Tag  
Tel./Fax 07 21 - 5 14 26 und [www.Teneriffa-Fewo.com](http://www.Teneriffa-Fewo.com)

**Südwestfrankreich/Pyrenäenvorland**  
Landhaus am See. Wiesen, Wälder und das Wanderparadies Pyrenäen. Schwimmbad, Sauna, Vollwertkost n. GGB. Familienfreundlich, kostengünstig, deutschsprachig. Hausprospekt anfordern oder [www.vollwertferien.de](http://www.vollwertferien.de)  
Telefon 00 33/561 88 72 47

### Sonne, Palmen, See- und Bergsicht

Wellness Fewo/Fehaus für Körper, Herz und Geist am CH-Lago Maggiore ab € 25/Tg/p. Pers.  
Tel. + Fax 0 83 82/29 77 86, [www.ferienhaus1.npage.de](http://www.ferienhaus1.npage.de)

## Wellness



### Naturheilsanatorium Leser

- Dauerbrause
- Vollwerternährung (aus eigenem Anbau)
- fachärztliche Betreuung (Orthopädie und Naturheilverfahren)

Obere Augartenstraße 36  
74834 Elztal-Dallau

Telefon 0 62 61 - 8 00 00  
Telefax 0 62 61 - 50 40  
[www.casamedica.info](http://www.casamedica.info)

## Workshop

### Entspannen + Meer an der Ostsee

Selbsterfahrungsworkshop für Frauen, 21.-26.6.2009, Veg. Hotel haus-linden.de, Anmeldung/Infos: [food.and.relax@googlemail.com](mailto:food.and.relax@googlemail.com)  
Tel.: 0 89/95 55 47, Evelyn Vimont

## „Guten Appetit, aber bitte ohne uns!“

Mehr Infos bei:  
**VEGETARISCHE INITIATIVE e.V.**  
Postfach 1136, 21383 Amelinghausen  
Fax: 0 40/57 14 84 55  
[www.vegetarische-initiative.de](http://www.vegetarische-initiative.de)



## Kleinanzeigencoupon Vegetarisch FIT!

Bitte veröffentlichen Sie nachstehende Anzeige in der nächsten Ausgabe von Vegetarisch FIT!.

### PRIVAT:

- ☐ Private Kleinanzeige (keine Vermietungen und Verpachtungen) ohne Foto kostenlos (**max. 1 Anzeige pro Ausgabe**).
- ☐ Private Kleinanzeige mit einem Foto € 15,00 (**jedes weitere Foto ebenfalls € 15,00**). Fotos und Dias können nur mit frankiertem Rückumschlag zurück gegeben werden.

Alle angegebenen Preise zzgl. MwSt.

### GEWERBLICH:

- ☐ Gewerbliche Anzeige / Vermietungen (**Mindesthöhe 15 mm**) zum mm-Preis von € 1,30 **bis auf Widerruf (kein Rabatt möglich)**
- ☐ Gewerbliche Anzeige / Vermietungen – siehe oben – **bis auf Widerruf**  
Für Veröffentlichungen mit Foto zusätzlich € 1,05 je mm (Mindesthöhe 20 mm).

Text: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Abbuchungsauftrag – nur Bankabbuchung möglich:

Bank: \_\_\_\_\_ BLZ: \_\_\_\_\_ Kto.-Nr.: \_\_\_\_\_  
Auftraggeber/Absender: \_\_\_\_\_  
Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_  
Straße: \_\_\_\_\_  
PLZ/Ort: \_\_\_\_\_ Tel: \_\_\_\_\_ Fax: \_\_\_\_\_  
Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Coupon ausfüllen und absenden an: **PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH**  
Anzeigenservice  
Postfach  
70731 Fellbach

**Ansprechpartner: Nina Oberbeck**  
Tel.: 07 11/ 52 06 - 289  
Fax: 07 11/ 52 06 - 223  
Email: [oberbeck@fachschriften.de](mailto:oberbeck@fachschriften.de)

**Vegetarisch FIT!**

## Leserrezept

von Heike Hess aus Bodenfelde



Foto: T. Pfriem

## Oliven-Thymian-Kuchen

**4 Personen, ca. 15 Min. + 50 Min. Backzeit**

• 4 Eier • 150 ml Olivenöl • 150 ml Weißwein • 120 g Käse, gerieben (z. B. Comté) • 2 EL frischen Thymian, gehackt oder 1 EL getrockneten Thymian • 30 g Pinienkerne • 150 g schwarze Oliven, entsteint • 250 g Mehl, z. B. Weizenvollkornmehl • 1 Btl. Trockenhefe • 1 TL Salz • **Außerdem:** 1 Kastenform • Fett für die Form

**1.** Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Eier verquirlen, Wein, Öl und Thymian zugeben. Mehl mit Hefe und Salz mischen und unter die Eier rühren. Pinienkerne grob hacken und mit den Oliven unter den Teig heben.

**2.** Kastenform einfetten, Teig hineinfüllen. Im Backofen ca. 50 Min. backen. Kurz auskühlen lassen und aus der Form stürzen. Kuchen warm oder kalt genießen.



### Kochen & gewinnen

Schicken Sie uns Ihr Lieblingsrezept und gewinnen Sie ein ultrascharfes „Santokumesser“ von Zwilling im Wert von 45 Euro, wenn wir Ihr Rezept hier abdrucken.

Herzlichen Glückwunsch!

Im August verlost wir 10 Genießer-Körbe von Allos. Gewonnen haben F. Benesch aus Leipzig, V. Schmutz aus Tengen, B. Reinhardt aus Berlin, E. Brand aus Göppingen, T. Westphalen aus Krefeld, M. Jennen aus Hürtgenwald, A. Zierau aus Bremen, A. Metelmann-Lotz aus Mainz-Kastel, L. Balu aus München und A. Wilm aus Meckesheim. Je ein Stabmixer BLEND Sets von morphy richards geht an J. Völkl aus Sinzing, E. Doleschel aus Vaihingen und B.-I. Thiel aus Speyerath. Einen Philips Cucina Eiscreeautomaten hat S. Scirè aus VS-Villingen gewonnen.

Sie haben Fragen rund um Gesundheit und vegetarische Ernährung oder möchten uns Ihre Meinung sagen?

### Schreiben Sie an:

Redaktion Vegetarisch fit!, Leserforum,  
Im Buhles 5, 61479 Schloßborn,  
oder: redaktion@vegetarischfit.de



Kann der Körper Süßstoff von Zucker unterscheiden?

*Petra S. aus Rosenheim*

Ergebnisse einer neuen Studie deuten darauf hin, dass das Gehirn des Menschen in der Lage ist, Zucker von Süßstoff zu unterscheiden. Testpersonen zeigten beim Verzehr von Zucker eine stärkere Aktivierung von Regionen des Gehirns, in denen das Glückshormon Dopamin vorkommt. Zucker könnte damit zu einem schnelleren Sättigungsgefühl führen als synthetische Süßungsmittel.



Ist Heilerde gut für den Magen?

*Birte P. aus Altenberg*

Durch ihre besondere Beschaffenheit kann Heilerde Flüssigkeiten und Stoffe sehr gut binden. Innerlich angewendet, helfen die kleinen Partikel gegen säurebedingte Magenbeschwerden, indem sie überschüssige Säure einfach aufsaugen. Sodbrennen wird gelindert. Heilerde zur innerlichen Einnahme gibt es als Pulver oder Kapseln.



VORSCHAU

# Vegetarisch Fit!

im Dezember

ab 11. November 2008 am Kiosk

## Genuss aus dem Ofen

Lecker & heiß aus dem  
Backofen: Lasagne,  
Gratin, Tarte und Co.



### Bitte alle zu Tisch!

Raffinierte Rezeptideen für die ganze Familie

### Weitere Themen

#### Fruchtige Noten

Winterliche Früchtetees  
zum Wohlfühlen



### Richtig deftig

Die neuesten Gerichte  
mit jeder Menge Kohl

### Hier können Sie bestellen

Die besten Onlineshops  
für Vegetarier und Veganer



### Oh wie dufte!

Traumhafte Bratäpfel, Stollen  
und Kuchen für Weihnachten

### Kochschule Step-by-Step

Kartoffel-Tortilla mit  
Oliven und Tomaten



# Der würzigste Bio-Käse der Schweiz.

Seit 700 Jahren natürlicher Genuss.



B I O Appenzeller BIO



S U I S S E

- mit biologischer Rohmilch
- feinwürzig im Geschmack
- Garantiert 3 Monate gereift und mit der geheimnisvollen Kräutersulz gepflegt



Fromage Käse Queso Cheese  
**Appenzeller**  
S W I T Z E R L A N D

[www.appenzeller.ch](http://www.appenzeller.ch)



Käse aus der Schweiz. Einer wie keiner.

[www.kaese-schweiz.com](http://www.kaese-schweiz.com)

